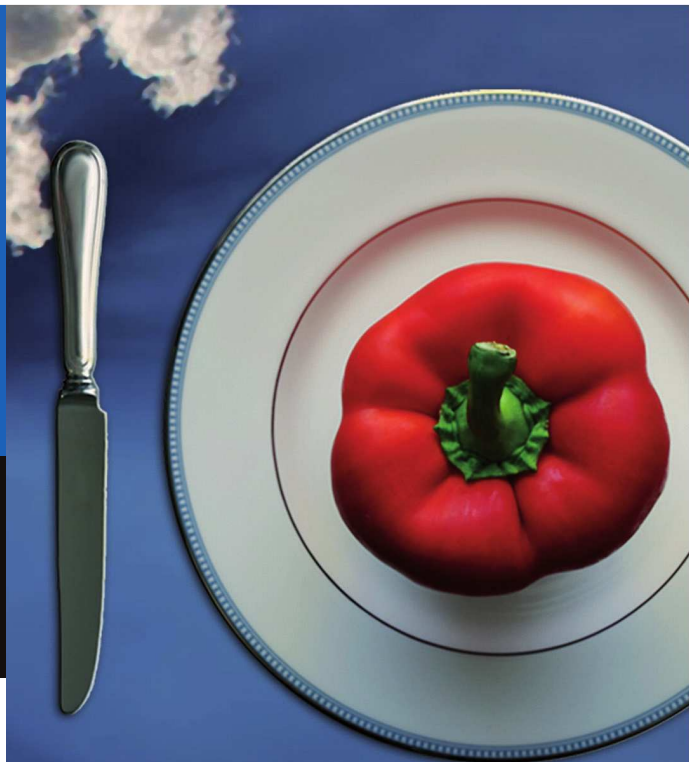


Chi porta da mangiare?

Il cibo tra eccessi e scarsità

a cura di
Paolo Costa
Claudio Ferlan
Adolfo Villafiorita

FBK | **PRESS**
FONDAZIONE
BRUNO KESSLER



Fondazione Bruno Kessler

I lettori che desiderano informarsi
sull'attività della Fondazione Bruno Kessler
possono consultare il sito internet: **www.fbk.eu**

Chi porta da mangiare?

Il cibo tra eccessi e scarsità

a cura di
Paolo Costa
Claudio Ferlan
Adolfo Villafiorita

Fondazione Bruno Kessler
www.fbk.eu

Si ringraziano le artiste e gli artisti che hanno gentilmente concesso la riproduzione delle loro opere in questo volume.

Si ringrazia inoltre il Museo di arte moderna e contemporanea di Trento e Rovereto - Mart, per aver fornito le immagini relative alle opere, già esposte in occasione della mostra «Progetto cibo. La forma del gusto», 9 febbraio-2 giugno 2013, Rovereto.

Progetto editoriale e redazione:
Editoria FBK

CHI

porta da mangiare? : Il cibo tra eccessi e scarsità / a cura di Paolo Costa, Claudio Ferlan, Adolfo Villafiorita. - Trento : FBK Press, 2013. - 140 p. : ill. ; 24 cm.

Nell'occh.: Fondazione Bruno Kessler

ISBN 978-88-907711-5-6

1. Generi alimentari - Approvvigionamento - Aspetti socio-economici 2. Cibo - Aspetti socio-culturali I. Costa, Paolo II. Ferlan, Claudio III. Villafiorita, Adolfo

363.8 (DDC 22.ed)

Scheda a cura della Biblioteca FBK

ISBN 978-88-907711-5-6
e-ISBN 978-88-907711-8-7

Copyright © 2013 by Fondazione Bruno Kessler, Trento. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere fotocopiata, riprodotta, archiviata, memorizzata o trasmessa in qualsiasi forma o mezzo – elettronico, meccanico, reprografico, digitale – se non nei termini previsti dalla legge che tutela il Diritto d'Autore (per altre informazioni si veda il sito <http://books.fbk.eu/fbkpress/clienti/fotocopie>).

a Emanuele Pianta

Indice

Introduzione, di <i>Paolo Costa, Claudio Ferlan, Adolfo Villafiorita</i>	9
Spreco alimentare e nuove tecnologie, di <i>Adolfo Villafiorita</i>	13
Il cibo e l'eccesso, di <i>Francesca Rigoti</i>	21
A cena con Charles Darwin, di <i>Carlotta De Filippo</i>	33
Il pane spezzato: il cibo nella Bibbia, di <i>Ester Abbatista</i>	45
«Yerba mate». Storia di una bevanda che si gusta in compagnia, di <i>Claudio Ferlan</i>	57
Dal catechismo contro la fame a quello contro lo spreco, di <i>Emilie Delivré</i>	69
Il convitato di pietra: dilemmi morali a tavola, di <i>Paolo Costa</i>	79
Bisogna mangiare. Contingenze di una necessità, di <i>René Capovin</i>	89
Cibi di strada in Sud America. Commercio, consumo e governo tra cultura, economia e salute, di <i>Stefano Marras</i>	99
Cibo e compatibilità ambientali: il potere della forchetta spiegato a mia nonna, di <i>Francesca Allievi</i>	115
«BringTheFood»: storia di un successo non annunciato, di <i>Aaron Ciaghi</i>	125
Indice delle ricette, a cura di <i>Riccardo Bosco</i>	135
Indice delle immagini	137
Indice degli autori	139

«Mangiare è uno spasso»



Marc Bretillot, *Lapin carotte*, 2005
<http://www.marcbretillot.com/>

Introduzione

Paolo Costa, Claudio Ferlan, Adolfo Villafiorita

In sintonia con il tema di cui si occupa, questo libro è, o almeno vorrebbe essere, un libro conviviale. E, come ogni evento conviviale che si rispetti, anch'esso è nato un po' per caso e un po' per simpatia. La circostanza fortuita che ha fatto incontrare e poi collaborare i suoi curatori è il successo di «BringTheFood», l'applicazione per smartphone e tablet ideata e realizzata dal gruppo di ricerca ICT4G, della Fondazione Bruno Kessler, guidato da Adolfo Villafiorita.

Alla storia di questo successo non annunciato è dedicato uno dei saggi contenuti nel volume e il lettore interessato ai dettagli della vicenda potrà utilmente consultare il resoconto che ne ha fatto uno dei suoi protagonisti: Aaron Ciaghi. Qui è sufficiente ricordare che l'applicazione è nata per facilitare la creazione di un circolo virtuoso tra lo spreco di cibo, così evidente nella nostra società, e le sacche di scarsità e povertà che pure permangono anche nella civiltà dei consumi.

La curiosità suscitata dall'applicazione anche al di fuori della cerchia dei cultori delle nuove tecnologie ha messo in moto un processo di familiarizzazione reciproca, scambi di idee, creazione di relazioni, che hanno condotto inizialmente all'organizzazione di un caffè scientifico durante la «Notte dei ricercatori», tenutasi a Trento il 28 settembre 2012. Sulla scia del buon esito e, più ancora, del divertimento sperimentato in quell'occasione dai tre relatori – un filosofo, uno storico e un ingegnere informatico che sono anche i curatori del libro – si è passati poi alla realizzazione, il 13 dicembre 2012, di un Workshop intitolato «Food for Thought: il cibo come universo culturale», coordinato dalla giornalista Carmela Marsibilio e al quale ha partecipato un buon numero degli autori ospitati in questo volume.

Il libro, quindi, è l'esito naturale di un processo graduale di crescita di conoscenza, stima e collaborazione.

10 | Ma la convivialità non ha a che fare solo con il caso e le circostanze. Ha a che fare soprattutto con uno stile di relazioni sociali e intellettuali. Solo in casi rarissimi mangiare è *soltanto* mangiare. Il più delle volte significa dare una forma tangibile alla nostra relazione con il mondo che, come tutti sanno, è fatto di cose materiali e immateriali: oggetti fisici, organismi viventi, artefatti, simboli, pensieri, emozioni ecc. In questo senso, la lista degli autori può essere anche letta come l'elenco degli invitati a una cena e il libro come una sorta di simposio: un tavolo intorno al quale vengono fatte circolare vivande e bevande che bisogna scegliere, masticare, inghiottire e digerire, ma dove c'è spazio anche per raccontare, ragionare, sorridere, improvvisare, discutere animatamente. Il cenacolo è per definizione uno spazio rilassato, adatto per il pensiero e la buona conversazione. Come ha notato Kant in un paragrafo dell'*Antropologia pragmatica* intitolato significativamente «Del sommo bene fisico-morale», un «buon pranzo in buona (e se possibile anche varia) compagnia» deve prevedere un numero di persone «sufficiente per non lasciare languire la conversazione, o anche per non lasciar dividere la compagnia in tante piccole conversazioni col vicino di tavola». Uscendo dalla metafora, la convivialità di questo libro ha anche l'ambizione di tradursi in uno sforzo di dialogo multidisciplinare. Il cibo, essendo un campo di ricerca sconfinato e inesauribile, sembra un tema particolarmente adatto per facilitare il compito, tutt'altro che agevole, di mettere in relazione le diverse discipline, umanistiche o scientifiche che siano.

Non sta a noi dire se l'obiettivo che ci proponevamo sia stato centrato o (com'è più probabile) raggiunto solo in parte. Una cosa è certa: lo sforzo non è mancato, pur non trattandosi di uno sforzo da poco. Infatti, per dei ricercatori di professione non è mai semplice rinunciare alle rassicuranti grucce dell'astrazione, dei tecnicismi o dell'erudizione per andare al succo delle questioni. Da questo punto di vista è innegabile che la concretezza del tema ci ha spianato la strada, aiutandoci nella ricerca di una forma di comunicazione scientifica in cui il desiderio di raggiungere la platea più vasta possibile non andasse a discapito dei contenuti. Sempre a questo scopo, abbiamo ritenuto che potesse essere utile affiancare ai tradizionali saggi due prodotti dell'ingegno umano che sono generalmente considerati più concreti e immediati dei ragionamenti astratti: immagini e ricette. Le prime sono un dono di cui siamo particolarmente grati agli artisti che ci hanno autorizzato a ripubblicarle, dopo che erano state selezionate e incluse nel catalogo della mostra «Progetto cibo - La forma del gusto», organizzata dal Museo di arte moderna e contemporanea di Trento e Rovereto (9 febbraio-2 giugno 2013). Le ricette sono invece il

frutto della creatività e generosità di Riccardo Bosco, chef del Ristorante Boivin di Levico Terme (Trento). In entrambi i casi vale il principio della pari dignità: la loro presenza nel libro non dev'essere cioè intesa come meramente decorativa. Anch'esse contribuiscono in maniera sostanziale a estendere la nostra comprensione di quel fenomeno multiforme, intricato, per molti aspetti eccessivo, che è il cibo.

| 11

Prima di concludere, ci preme ringraziare almeno alcune delle persone che ci hanno aiutato e talvolta assistito, prima, nell'organizzazione delle iniziative pubbliche e, successivamente, nella preparazione del libro. Sono, in ordine sparso: Cristiana Collu, direttrice del MART, Margherita de Pilati, Gabriele Salvaterra, Carmela Marsibilio, Silvia Malesardi, Barbara Gazzoli, Maria Ballin, Adalberto Bragagna e Chiara Zanoni Zorzi, che ha accolto con entusiasmo la nostra proposta di inserire il libro nel catalogo di FBK Press. Molte sono anche le persone con cui negli ultimi mesi abbiamo discusso le questioni affrontate nel libro e che non è possibile menzionare tutte qui. Non possiamo comunque esimerci dal ricordare almeno Anne Le Goff, Cristina Massari, Pietro Molini, Lorenzo Rigato, Ulrike Spohn e la Fondazione Banco Alimentare per l'aiuto fornito nella messa a fuoco del progetto e del sistema BringTheFood.

«La bellezza 'naturale' del cibo»



Judith G. Klausner, *Toast embroidery #1. Egg on Toast*, 2010
<http://jgklausner.com/>

Spreco alimentare e nuove tecnologie

Adolfo Villafiorita

«Sai ched'è la statistica? È 'na cosa
che serve pe fà un conto in generale
de la gente che nasce, che sta male,
che more, che va in carcere e che spósa.
Ma pè me la statistica curiosa
è dove c'entra la percentuale,
pè via che, lì, la media è sempre eguale
puro co' la persona bisognosa.
Me spiego: da li conti che se fanno
seconno le statistiche d'adesso
risurta che te tocca un pollo all'anno:
e, se nun entra nelle spese tue,
t'entra ne la statistica lo stesso
perch'è c'è un antro che ne magna due»
(Trilussa, *La Statistica*)

Il Mozambico, uscito vent'anni fa da una rovinosa guerra civile, è oggi un Paese in rapido sviluppo economico. Nel 2012 il prodotto interno lordo del paese è aumentato del 7% circa e le proiezioni per il futuro sono rosee, confermando questi livelli di crescita. Non c'è però bisogno di interpretare i dati economici per rendersi conto del cambiamento: basta guardare come la sua capitale, Maputo, continui a mutare. I grattacieli delle multinazionali e dei giganti delle telecomunicazioni e dell'informatica modificano il profilo della città, affiancandosi e, in molti casi, sostituendo le vecchie ville in stile portoghese e i più austeri palazzi ispirati ai canoni architettonici sovietici.

Ed è proprio in mezzo ai grattacieli che sorge il Mercato Centrale, tradizionale luogo di scambio e di commercio e meta turistica della città. All'interno e attorno alle mura del mercato fervono le attività commerciali. Qui si possono trovare i pesci dell'Oceano Indiano, mostri enormi per chi è abituato al pescato del Mar Mediterraneo.

*Garoupas*¹ che possono raggiungere i 20 chili, cozze e vongole che sembrano uscite da Chernobyl, tanto sono grandi. Si trovano ceste in cui granchi grandi come una mano sono ammassati gli uni sugli altri; ancora sporchi di sabbia, si muovono con quella loro caratteristica andatura che li tiene sempre in movimento senza che si spostino mai veramente. Non mancano, naturalmente, i famosi gamberi tigre, che possono raggiungere la lunghezza di 15-20 centimetri: ne bastano tre per un pasto abbondante.

La stessa abbondanza si ritrova nella sezione della frutta e della verdura, dove dominano varietà e colori: le grosse papaie gialle dalle proprietà lenitive, manghi, ananas e banane dolcissimi. Qui, naturalmente, si ritrovano anche gli ingredienti base della cucina: cipolle e pomodori, patate, spezie e i famosi *caju*². Tutti prodotti freschissimi e locali, che danno idea della ricchezza e della generosità della natura africana.

Ma è davvero così?

Guardando un po' più in profondità, infatti, solo alcuni dei prodotti che colpiscono così intensamente sensi e immaginazione sono autoctoni. Papaia, ananas e banane sono originarie del Sud-Est asiatico, mentre patate e pomodori provengono, come è noto, dalle Americhe. È stato l'uomo che ha introdotto queste coltivazioni nel continente, dove hanno trovato un clima favorevole per crescere e svilupparsi. Un chiaro esempio di tecnica e innovazione in agricoltura. Ancora più sorprendente, forse, è il fatto che molti dei prodotti scambiati al mercato sono coltivati e importati dal più ricco Sudafrica. Grazie a un suolo più adatto e, soprattutto, grazie a sistemi di coltivazione e logistica più avanzati ed efficienti, i produttori sudafricani sono in grado di esportare frutta e verdura nel più povero Mozambico.

Il mercato centrale di Maputo, visto da questo particolare punto di vista, diventa così esemplificativo del complesso rapporto tra uomo e cibo e, in particolare, di quella parte che si trova proprio al confine tra natura e tecnologia, abbondanza e scarsità, sviluppo e povertà.

Da sempre il cibo ha rappresentato la chiave di volta per la sopravvivenza e diverse teorie legano il miglioramento dell'apporto calorico allo sviluppo sociale ed economico. Alcuni studiosi evidenziano, ad esempio, come le civiltà che si sono sviluppate più rapidamente siano quelle che popolavano aree in cui erano presenti piante e animali più semplici da

¹ Una specie di cernia.

² Anacardi.

coltivare e addomesticare. Così, se da una parte lo sviluppo delle civiltà eurasiatiche si spiega con la possibilità di coltivare e conservare su larga scala orzo e frumento e addomesticare bestiame, fonte di latte e carne, lo stesso sviluppo non è stato possibile nelle Americhe, perché le specie lì presenti erano molto più difficili da addomesticare.

Altri ipotizzano che sia stata l'«invenzione» della cottura del cibo che ci ha fatto decollare come specie³. La possibilità di nutrirsi di cibo cotto avrebbe favorito, secondo questa teoria, lo sviluppo della nostra intelligenza e ridotto il tempo che impieghiamo a mangiare, liberando risorse per altre attività. Per fare un paragone con il mondo animale, le scimmie passano circa sei ore al giorno a masticare cibo.

In ambedue le teorie citate sopra si intuisce come ingegno e tecnologia abbiano consentito all'uomo di usare meglio le risorse che la natura mette a disposizione, consentendoci, in ultima analisi, di emergere come specie. La differenza tra uso e abuso delle risorse, però, è molto sottile e l'equilibrio che si è creato tra cibo e tecnologia – se di equilibrio possiamo parlare – è comunque estremamente delicato. La sfida è garantire accesso al cibo, in maniera sostenibile, a tutti. Disarmonie ed eccessi nel rapporto tra cibo e tecnologia hanno conseguenze che si misurano in termini individuali, collettivamente come società e, globalmente, sull'intero pianeta. In queste pagine proverò a esaminare ciascuno di questi elementi in maggior dettaglio, suggerendo conseguenze e alcune delle sfide che ci troviamo ad affrontare.

Uno dei capitoli di questo libro mette in evidenza il rapporto tra scelta ed eccesso e argomenta come l'eccesso di cibo possa essere legato, nel pensiero classico e nella dottrina cristiana, a un eccesso di gola. Quindi, elaborando questo concetto, sarebbe una nostra esplicita scelta verso l'eccesso a causare alcune condizioni mediche, quali sovrappeso e obesità. Senza voler contraddire o negare questa teoria, non bisogna però dimenticare come anche le esigenze di mercato e le tecnologie per la conservazione e la distribuzione del cibo possano aver contribuito a questo fenomeno.

In un recente libro sull'industria alimentare, Michael Moss⁴ ha sottolineato come l'industria alimentare sia dominata da multinazionali quotate in borsa che fatturano miliardi di dollari. Secondo l'autore, oltre

³ R. Wrangham, *L'intelligenza del fuoco. L'invenzione della cottura e l'evoluzione dell'uomo*, trad. it., Torino 2011.

⁴ M. Moss, *Salt Sugar Fat: How the Food Giants Hooked Us*, New York 2013.

alla qualità del cibo che producono, queste aziende hanno l'esigenza di mantenere un alto fatturato e di vendere più cibo possibile: obiettivo che si realizza attraverso un uso esagerato di zucchero, grassi e sale. Questi ingredienti, infatti, non solo rendono possibile la conservazione per lungo tempo degli alimenti negli scaffali, ma ne migliorano anche in maniera decisiva la vendibilità. Il sale, ad esempio, conserva gli alimenti e maschera sapori che sarebbero, altrimenti, sgradevoli; il grasso dà un aspetto e una consistenza gradevole al cibo; lo zucchero aumenta il nostro desiderio di cibo – tanto che Moss riporta alcuni studi secondo cui i meccanismi cerebrali associati al consumo di zuccheri sono paragonabili a quelli attivati durante il consumo di droghe.

Una delle conseguenze dell'uso di sale, zuccheri e grassi nelle bevande e nei cibi confezionati è la produzione di cibi dall'elevatissimo contenuto calorico. Beviamo, sempre secondo Moss, l'equivalente di 10-12 cucchiaini di zucchero con ogni latina di bevanda gassata. Un sacchetto di patatine fritte da 100 grammi può fornire circa 500 calorie, più o meno l'equivalente di un pranzo, in una dieta da 1.600 calorie/giorno. Da questi dati si può desumere, quindi, perché diversi autori e studiosi attribuiscono la condizione di sovrappeso che caratterizza molte persone nella società occidentale anche a una mancanza di informazione che genera cattive abitudini alimentari, prima ancora che a una questione di scelta personale. Se una parte del mondo deve fare i conti con problemi di salute legati a un eccessivo consumo di cibo, non dobbiamo dimenticarci che in altri luoghi abbiamo il problema opposto. Le Nazioni Unite stimano che circa 870 milioni di persone soffrano di problemi legati a una sistematica malnutrizione. Di queste, circa 16 milioni vivono in paesi cosiddetti sviluppati. Un discorso che abbiamo cominciato ad affrontare ragionando sull'individuo, così, si sposta sulla nostra società e sull'uso efficiente delle risorse del pianeta. Ed è forse proprio riflettendo su questo punto che è possibile far emergere altre contraddizioni insite nel rapporto società - cibo - tecnologia.

Un buon punto di partenza è rappresentato dall'acqua.

L'acqua dolce è preziosa. È un fatto di cui siamo tutti a conoscenza e, per questo, siamo diventati tutti più attenti alla quantità di acqua che consumiamo, a casa e fuori. Preferire una doccia a un bagno, chiudere l'acqua quando ci spazzoliamo i denti, scegliere il programma della lavatrice a minor consumo sono alcune delle azioni entrate a fare parte delle abitudini di tanti di noi. Lo si fa per il pianeta, per dare il nostro contributo, per sentirsi meglio.

Meno evidente, purtroppo, è il nostro consumo indiretto di acqua, l'acqua cioè che è utilizzata per i prodotti che consumiamo. Così pochi sanno che vengono utilizzati tre litri di acqua dolce per ogni litro di acqua minerale, prevalentemente per lavare e produrre le bottiglie che contengono la preziosa acqua. Forse è meno scontato che, mangiando una bistecca con un panino e una birra, consumiamo circa 3.300 litri di acqua. Sono infatti necessari 15.400 litri di acqua per un chilo di carne, 2.600 litri per un chilo di pane e 300 litri per un litro di birra, se teniamo conto di tutta l'acqua necessaria alla produzione di questi alimenti. Fatte le debite proporzioni (una bistecca di due etti, un etto di pane e una lattina di birra), arriviamo così, senza neanche accorgercene, al numero indicato sopra ... e se poi consumiamo il pasto indossando dei jeans, dobbiamo aggiungere al conto altri 11.000 litri di acqua, quelli che servono per produrre il cotone necessario per questo capo di vestiario! In aggiunta al flusso di acqua che è sotto i nostri occhi, quindi, esiste un flusso virtuale di acqua determinato dalle merci e dall'acqua utilizzata per la loro produzione. Questo flusso sposta questo prezioso bene dai Paesi in via di sviluppo verso quelli sviluppati, in maniera silenziosa e poco evidente. La *water footprint* (la quantità di acqua consumata a persona) in Occidente è così nell'ordine delle centinaia di migliaia di litri all'anno, mentre quella dei Paesi in via di sviluppo è migliaia di volte inferiore.

Le considerazioni non cambiano sostanzialmente se spostiamo la nostra attenzione sul cibo. Michael Pollan, ad esempio, ha provato a confrontare la quantità di energia necessaria per produrre una caloria di cibo nelle diverse epoche storiche⁵. Prima della Seconda guerra mondiale, ad esempio, era sufficiente una caloria di petrolio per produrre 2.3 calorie di cibo. Oggi il rapporto si è invertito e sono necessarie dieci calorie della catena del petrolio per produrne una di cibo. Il motivo, secondo l'autore, è legato all'uso che la nostra società fa del petrolio per consentire produzione e allevamenti in aree che, altrimenti, sarebbero di scarso valore agricolo o di allevamento. Solo così si possono spiegare, ad esempio, gli enormi allevamenti di bestiame in California, terra povera di foraggio.

I numeri diventano ancora più rilevanti se consideriamo anche la quantità di «spreco» che si realizza lungo l'intera filiera alimentare. Diversi studi evidenziano la quantità di cibo sprecato. Secondo un recente rapporto della Fondazione Barilla, ad esempio, lo spreco medio per italiano è di 149

⁵ M. Pollan, *The End of the World as We Know It* (intervista con Rachel Khong), in «Lucky Peach», 6, 2013.

chili di cibo all'anno⁶. L'Italia si colloca a metà classifica, in Europa, con diversi Paesi in cui lo spreco supera i 200 chili. Altri rapporti forniscono numeri diversi, evidenziando il fatto che manca ancora una definizione univoca di «spreco». Le due definizioni più utilizzate, secondo una recente pubblicazione del Politecnico di Milano, sono quelle di *food waste* e *food losses*⁷. La prima si riferisce a prodotti scartati durante i diversi stadi della filiera, senza distinguere tra scarti commestibili e scarti non commestibili. La seconda si riferisce, invece, ai prodotti commestibili che vengono persi lungo i diversi stadi della filiera, perché non venduti o non consumati. Lo spreco, nel suo significato di *food loss*, rappresenta così un costo e una mancata opportunità: il costo delle risorse per produrlo, quello delle risorse per smaltirlo e la non fruizione da parte di chi ne ha bisogno.

Che cosa può fare la tecnologia? In uno dei saggi di questo libro viene presentata un'applicazione per ridurre la quantità di cibo che viene sprecato. La soluzione non è nel ridurre la produzione, nella cosiddetta «decrescita felice», ma, piuttosto, in un'allocazione e distribuzione più efficienti delle risorse.

Agli ingegneri insegnano che le migliori soluzioni tecniche sono come una coperta corta: se tiri da una parte, scopri dall'altra. Se così non fosse, infatti, dovrebbe essere possibile trovare un'altra soluzione in cui qualche caratteristica è migliorata, senza che nessun'altra peggiori ... in altre parole, si potrebbe accorciare un po' la coperta senza danno. Questo processo di «accorciamento» potrebbe poi continuare fino a trovare la coperta della minima lunghezza, quella, cioè, che copre solo ciò che serve: tirando da una parte, appunto, scopriamo dall'altra.

Il rapporto tra tecnologia e cibo, però, è più complesso. Non si tratta di trovare la coperta dalla minima lunghezza, ma, in primo luogo, di decidere che cosa vogliamo e che cosa è importante che questa coperta scaldi. La massima efficienza e il massimo beneficio degli uni non sono necessariamente la massima efficienza e il massimo beneficio di tutti, proprio come nella poesia di Trilussa usata come epigrafe del saggio. Per questo motivo il rapporto tra scienza e umanesimo diventa essenziale.

Io, per mia fortuna, me ne sono reso conto davanti a un buon piatto!

⁶ Barilla Center for Food & Nutrition, *Lo spreco alimentare: cause, impatti e proposte*, maggio 2012, disponibile su: http://www.barillacfn.com/wp-content/uploads/2012/06/PP_PDF_Spreco_Alimentare.pdf

⁷ P. Garrone - M. Melacini - A. Perego, *Dar da mangiare agli affamati: le eccedenze alimentari come opportunità*, Milano 2012.

Con questa preparazione si riutilizzano gli avanzi di bollito, di arrosto e di patate lessate il giorno prima.

Si inizia facendo soffriggere in una padella larga della cipolla tagliata a sottili listarelle (julienne) con un filo di olio (di semi, se vogliamo rispettare il carattere trentino-sudtirolese del piatto), a calore moderato, fino a quando inizia a prendere un po' di colore. Si aggiunge la carne cotta e tagliata a fettine, una foglia di alloro, e la si fa rinvenire con la cipolla fino a quando sarà calda e morbida. Se avete anche del sugo di arrosto, aggiungetelo a questo punto, perché la carne non si asciughi troppo, altrimenti va bene anche un mestolino di brodo.

Io le patate le faccio a parte, e le aggiungo quasi alla fine. Taglio a fette non troppo sotili delle patate lesse e fredde (cucinate il giorno prima) e le faccio dorare in olio di semi (usate possibilmente un olio monovarietale: arachide, mais, uva). Scolo le patate belle croccanti e le aggiungo alla carne.

Mi piace che i vari ingredienti leghino insieme. Per questo uso il sugo o il brodo, in piccole quantità.

Quando questa rosticciata sarà ben insaporita – dimenticavo: il sale – aggiungete un pizzicone di erba cipollina tritata e servite, accompagnando il gröstl con della composta di mirtilli rossi.

Le proporzioni per due persone: una grossa cipolla, un paio di patate di media grandezza, una manciata di ritagli di carne, due cucchiaini di olio.

Riccardo Bosco





'ŠšŌŽεšĚĜĀε ^dāZĚŽŭšŸŽ 166κ
ŠΣĐ|||||Ō ŠšŌŽεĐ Žŵ||
Đ

Il cibo e l'eccesso

Francesca Rigoti

Eccesso di scelta

La filosofa e sociologa slovena Renata Salecl, moglie di Slavoj Žižec e come lui lacaniana di ferro, in un suo recente studio¹ definisce «tirannia della scelta» un'ideologia sorta, a suo avviso, nell'era del capitalismo postindustriale e della quale tutti subiamo le conseguenze. La storia inizia col sogno americano del *self-made-man* che da strillone diventa milionario. Piano piano questa prospettiva di carriera divenne un concetto universale e oggi crediamo di poter scegliere tutto: chi amare, che aspetto avere, quale caffè bere (normale, lungo, macchiato, corretto, ristretto, americano, marocchino, giamaicano, viennese; cappuccino, capciok, moccaccino, latte macchiato; tazza piccola grande, media, extra-large; bollente, tiepida, fredda, ghiacciata!). Questa scelta continua ci stressa e ci snerva. E ci fa sentire colpevoli perché secondo la suddetta ideologia capitalista, se sto male è colpa mia perché ho fatto la scelta sbagliata; devi sempre fare – detto in orrendo italiano – «la scelta giusta»! E se ho scelto giusto, ecco che c'è sempre qualcosa di meglio che mi aspetta dietro l'angolo, così che non sarò mai veramente soddisfatto. La perversione di questo concetto risiede, insiste Salecl, nell'illusione di aver potere sulla propria vita. Accecati dall'ideologia del *self-made-man*, lavoriamo di più, consumiamo di più, consumiamo noi stessi, diventiamo bulimici: «un consumo illimitato può facilmente portare al consumo di se stessi: l'autolesionismo, l'anoressia, la bulimia e le dipendenze ne sono solo le forme più visibili».

Ho integrato ed elaborato in questo testo alcuni passi e considerazioni già presenti nei miei *La filosofia in cucina. Piccola critica della ragion culinaria*, Bologna 2012³, e *Gola. La passione dell'ingordigia*, Bologna 2008.

¹ R. Salecl, *The Tyranny of Choice*, London, 2011; trad. it. *La tirannia della scelta*, Roma - Bari 2011.

Persino i bambini, aggiungo io, sono continuamente stimolati a scegliere: per merenda vuoi il formaggino, la banana o pane-e-nutella; vuoi vedere i cartoni animati o un film; preferisci andare a equitazione, a schermo o a nuoto sincronizzato, a ginnastica ritmica o artistica? Salecl afferma, dispiegando tutto un armamentario lacaniano che noi qui ci risparmieremo, che l'ideologia della scelta individuale e illimitata si manifesta come disagio, accresce l'ansia e conduce a sforzi infiniti volti a gratificare il nostro io individuale a spese del sociale: tutto nella vita è diventato materia di decisioni da prendere, al fine di avvicinarci all'idea-le di felicità e autorealizzazione promosso dalla società in cui viviamo.

Ora, si potrebbero commentare le posizioni di Salecl sull'originalità dell'ideologia del *self-made-man* notando come essa non faccia che riprendere e rafforzare il principio dell'*homo faber fortunae suae*, quella specie di prototeoria meritocratica che ripone nelle mani di ognuno, indipendentemente da nascita, educazione, privilegi dati da talento o eredità, la riuscita sociale.

Accetiamo comunque di partire dalla condizione che Salecl chiama tirannia della scelta, riconoscendo che la nostra attuale condizione umana è caratterizzata da «eccesso di scelta». A differenza di Salecl tenteremo però di dimostrare come l'eccesso di scelta, esattamente come l'ideologia dell'uomo artefice della propria fortuna, faccia parte di un universo che ha radici più remote ed estese del capitalismo e della sua ideologia del *self-made-man*, pur concordando sul fatto che è vero che oggi qualsiasi Subway o MacDonald's ci propone numerosissime varianti di cibi pronti e veloci, facendoci impegnare in una scelta «libera» tra panino tonno e cetrioli con salsa rosa o cestinetto di pollo fritto con mayonese, e via che vai con la tua bella libertà. Si direbbe che il dogma dei gestori della produzione e offerta di cibo segua il principio secondo cui più aumenta la possibilità di scelta (detta anche, agostinianamente, «libero arbitrio da fast-food e supermercato») più aumenta il consumo. L'eccesso di cibo, per noi che viviamo nelle società opulente, si accompagna a eccesso di scelta di cibo; sempre eccesso è, ma che cos'è l'eccesso?

Eccesso

Eccesso, dal latino *excedere*, è l'eccedere, propriamente «l'oltrepassare»; l'andar oltre il limite, il passare la giusta misura. Soffermiamoci dunque sul concetto di limite, per poi tornare all'eccesso, e poi nello specifico all'eccesso di cibo.

Il soggetto moderno vive la lacerazione esistenziale tra il pensiero del limite, il desiderio di oltrepassarlo, e la coscienza della nostra limitatezza: da qui nasce l'inquietudine che non è né dell'uomo né del mondo, ma della loro presenza comune: se lo spirito desidera superare il limite, il mondo delude. Ma non è sempre stato così: vedremo infatti come ci siamo mossi da una concezione del limite come pienezza, propria dell'antichità classica, all'opposta concezione del limite come mancanza che ha prodotto l'attuale epoca dell'illimitatezza esasperata.

Limite come pienezza

Se oggi avvertiamo il concetto di limite in maniera prevalentemente negativa, intendendolo come costrizione, impedimento, soffocamento, in realtà tale concetto ebbe nel passato, soprattutto nel pensiero greco classico, una connotazione marcatamente positiva. La «limitatezza» alludeva per gli antichi greci non a una imperfezione o a una privazione quanto piuttosto a una condizione di pienezza, a un fattore di legge, ordine e perfezione.

Sul piano etico o morale, il piano della coscienza che stabilisce i contorni del bene e del male, il «peccato», il vizio, il male stanno infatti per il pensiero greco classico nell'«eccesso»; il bene, nella moderazione e nella misura. È la misura (moderazione, temperanza, *mesótes*) il punto centrale dell'etica di Aristotele e di gran parte del pensiero classico. L'errore, la devianza più grave per l'orizzonte etico degli antichi era la *hýbris*, da intendere come dismisura, eccesso che travalica i limiti del comportamento decente. La punizione della *hýbris* è la *némesis*, che impone al deviante di rientrare nei limiti che esso ha superato. La ghiottoneria, per esempio, quello che noi chiamiamo il vizio della gola, deriva secondo Platone da un sopravvento (*hýbris*) di piacere: quando si eccedono i limiti della misura, concedendo troppo nutrimento al corpo o troppo potere all'anima, ogni cosa è messa sottosopra, spiega Platone nelle *Leggi* (III, 691c) e «per l'esuberanza i corpi vanno incontro alle malattie e le anime all'ingiustizia che è figlia della tracotanza». Nel *Fedro* (238 a-b) Platone insiste sullo stesso tema: «In ciascuno di noi vi sono due principi guida ... Uno è l'innato desiderio dei piaceri, l'altro è l'opinione acquisita che tende al meglio ... Quando l'opinione con l'aiuto della ragione ci guida al meglio e predomina, a questo predominio si dà il nome di temperanza; quando invece il desiderio ci trascina irrazionalmente verso i piaceri e comanda su di noi, questo principio è chiamato dismisura (*hýbris*)».

Si noti l'afinità etimologica del termine greco *hýbris* col latino *super*, da cui superbia, la posizione di chi si colloca sopra gli altri. Per il pensiero greco la vita virtuosa non era concepita in termini di lotta o battaglia, come lo era invece, e lo è tuttora, la vita morale per il pensiero giudaico e cristiano. L'esercizio della virtù era una questione di ragione, intelletto e saggezza e si poneva quindi su un livello di conoscenza, non di volontà, come sarà invece per teorici del cristianesimo quali Paolo di Tarso o Tommaso d'Aquino.

Sul piano teoretico, cioè della conoscenza e non più della coscienza, per la classicità greca la «limitatezza» ha un'azione circoscrivente che denota positiva pienezza ontologica. L'universo greco è infinito, non creato nel tempo e nello spazio, è dato tutto insieme e da sempre. Non ha nascita né fine. È intero e indivisibile, omogeneo, immobile. Come si esprime il pensatore presocratico Parmenide: «la dominatrice Necessità tiene il mondo nelle strettoie del limite che tutto intorno lo cinge»². Ecco che entra qui in scena un concetto importante per tutti, moderni e antichi: la Necessità; così importante che i greci lo personificano in una dea, Ananke, il cui nome significa strettezza, costrizione.

Limite come mancanza

Pensiamo a quanto è mutata questa visione del limite nell'incontro col pensiero giudaico-cristiano, nel quale l'universo non è sempre dato tutto *ab aeterno* bensì è creato, nel tempo, da un creatore perfetto. Qui le posizioni, rispetto al pensiero classico, si invertono: nel pensiero giudaico-cristiano l'onnipotente, onnisciente, increato, necessario, perfetto, non può che aggiungere ai suoi attributi quello di infinito. Così l'uomo creato, contingente e imperfetto non potrà che essere finito, e pertanto limitato. Dunque nel pensiero cristiano il limite diventa segno di dipendenza, imperfezione e mancanza. Per Tommaso il Dio creatore, essendo perfetto non può che essere eterno e infinito, e allora quello che è altro da lui in quanto creato non può essere che imperfetto e pertanto finito, limitato: ciò la cui possibilità d'essere incontra restrizioni. Nella metafisica cristiana il limite diventa segno di dipendenza, di imperfezione qualitativa e quantitativa, di mancanza e di degradazione. Insomma l'infinito e illimitato è divino, mentre il finito e limitato è umano: il limite è privativo e negativo, mentre l'illimitatezza divina rappresenta

² Diels-Kranz, fr. 8, Parmenide, 30 ss., pp. 237-238.

la perfezione. Agli occhi del filosofo prussiano Kant il limite (*Grenze*) è ciò che segnala l'ignoranza della ragione, l'impossibilità di afferrare la totalità della quale però avvertiamo, secondo Kant, la presenza e verso la quale tendiamo, disperatamente consci di non poterla mai raggiungere.

L'epoca dell'illimitatezza e dell'eccesso esasperati

Getiamo ora un'occhiata sulla nostra attuale condizione. Quella in cui oggi viviamo è da tempo ormai una cultura che ha interiorizzato l'idea del limite come dipendenza, inferiorità e mancanza, come «limite», appunto, nell'accezione moderna, da superare a ogni costo, nonostante il rischio di cadere nell'eccesso – anzi, si direbbe, proprio per cadere nell'eccesso.

Il soggetto moderno vive in un'epoca di illimitatezza e di eccesso esasperati in cui le nuove tecnologie e i nuovi media hanno compresso il tempo e vanificato lo spazio fino a condurre al rifiuto dell'idea della fine, del confine e del limite, e con essa dell'idea della morte. Per molti la necessità è superata, i vincoli e i limiti non esistono o sono superabili, i contratti sono comunque annullabili, le relazioni di lavoro efmere e sostituibili, la parola d'onore ridicola, l'eccesso una meta cui tendere. Altro che il *mýthos anankáios*, la parola vincolante che ha in sé gli stessi caratteri della necessità. Superato anche l'orizzonte della vergogna, una virtù non più esistente, soprattutto nel mondo della politica dove non passa giorno che uomini e donne politici e affaristi vengano sbugiardati senza che alcuno di loro accenni a pentirsi di ciò che ha detto o fatto, a dimettersi, a ritirarsi a vita privata, o a chiedere semplicemente scusa.

Ecco perché non soltanto facciamo fatica a confrontarci con limiti e vincoli, ma non sappiamo più nemmeno rispettare pati, contratti e impegni stipulati con gli altri e con noi stessi, in questo coadiuvati dai nuovi mezzi tecnologici come i telefoni cellulari che permettono una negoziazione continua ed estesa fino all'ultimo minuto delle condizioni degli accordi, sia che vogliamo concludere una transazione finanziaria o semplicemente darci un appuntamento.

Tecnologie, limite ed eccesso

Tra le nuove tecnologie che ci spingono in questa direzione non si può non annoverare il web, che pare annientare ogni limite, confine e possibilità, spingendo verso l'eccesso (tutto ciò detto con la massima

ammirazione e il massimo rispetto per questi mezzi straordinari che hanno a mio avviso incredibilmente migliorato la nostra qualità di vita). Si tratta quindi non di rimpianto del buon tempo antico, bensì di una constatazione della modifica dei comportamenti, anche sul piano etico. Internet ci fa credere che tempo e spazio non finiscano mai, mentre, invece, tempo e spazio sono lì, duri come i sassi, e finiscono eccome. Le loro immagini si modificano continuamente grazie alle analisi della fisica e della filosofia; la loro percezione muta e altera i nostri comportamenti, ma spazio e tempo ci sono sempre e, sebbene la speranza di vita dei popoli ricchi si sia enormemente allungata, non siamo ancora divenuti immortali, *àmbrotoi*, come gli dèi greci. E anche se la globalizzazione riuscirà a farci credere che siamo in grado di invadere tutto il globo, anche il globo è destinato a finire perché è solo una sfera, rotonda e chiusa.

Altri elementi che contribuiscono alla sindrome da illimitatezza esasperata vengono sempre dalla tecnologia e dalla scienza e dalle facilitazioni da esse fornite alle prestazioni sportive e persino all'allungamento della vita fisica. Assistiamo per esempio a uno sviluppo recente dell'aspirazione a superare il limite della morte nei tentativi contemporanei di mantenere in vita il corpo e proteggerlo dalla vecchiaia attraverso interventi tecnici di vario genere e di diversa portata. Siamo posti nuovamente di fronte a un fantasma dell'immortalità che non si fonda sul ritorno delle religioni, quanto piuttosto sul mito dell'uomo perfezionato dalla scienza e della formazione tecnica della sua eternità. Un nuovo superamento della morte ci sta dunque innanzi, basato sugli sviluppi presenti e futuri delle scienze e delle tecniche, soprattutto nell'ambito dell'intelligenza artificiale, delle geno- e nanotecnologie: la rappresentazione del superamento della morte che non risiede più nelle promesse escatologiche della religione, ma in qualcosa che può essere prodotto artificialmente dall'attività umana. Si tratta di un'immortalità legata per il momento alla temporalità, alla durata, che si riduce a un allungamento del tempo. E dal momento che l'immortalità è una condizione innaturale che non si produce spontaneamente, occorreranno per avvicinarvisi grandi fatiche e intensi sforzi, dall'ambito delle pratiche di alimentazione a quello delle modifiche della conformazione fisica.

Quello della ricerca dell'immortalità, non tanto o non solamente dell'anima ma anche del corpo, rappresenta dunque soltanto uno degli aspetti della nostra sfida al limite, se vogliamo vederla in positivo, o del disprezzo di tutti i limiti, se vogliamo vederla in negativo, che caratterizza la nostra società.

Proviamo ora ad applicare questo apparato teorico al cibo. Lo faremo passando per due autori: Teognide, poeta greco che scrisse di etica, e Agostino, il grande santo e filosofo africano. Secondo Teognide il primo male è proprio la *hýbris*, l'eccesso, espressione di una volontà autocentrata che non riconosce altra autorità sopra se stessa e non accetta altra legge che il proprio impulso. E in effetti, non è difficile osservare che nella tragedia e nella mitologia greca l'atteggiamento di sfida, insolenza e arroganza proprio della *hýbris* è la sorgente più profonda del male morale: la colpa di Creonte che pretende (senza tutti i torti, direbbe Hegel) che la sua legge scritta sia più alta della legge non scritta della stirpe affermata da Antigone; di Prometeo, che sceglie di schierarsi dalla parte dei mortali rubando per loro agli dei il fuoco; di Icaro, il cui orgoglio lo porta a volare troppo vicino al sole. Innegabile l'afinità con la superbia cristiana, benché negata da Agostino, per il quale senza l'insegnamento di Cristo non si può avere coscienza del male, né di quello della superbia né di qualunque altro.

Per i greci – torniamo a ripetere – la *hýbris* era il concetto etico dell'eccesso che travalica i limiti del comportamento decente. È Platone, per esempio, ad affermare che si ha eccesso quando il piacere prende il sopravvento e si incarna in forme di eccesso di cibo e di vino quali la ghiottoneria o l'ebrietà. Quando si eccedono i limiti e si concede troppo nutrimento al corpo (o troppo potere all'anima) ogni cosa è messa sottosopra – spiega Platone nelle *Leggi* (III, 691c) – e «per l'esuberanza i corpi vanno incontro alle malattie e le anime all'ingiustizia». Anche nel *Fedro* Platone fa dire a Socrate che la dismisura ha molti nomi, tra cui, e soprattutto, l'eccesso di cibo: «per ciò che riguarda il mangiare, il desiderio che domina sulla ragione ... si chiama *gastrimarghìa*» (ghiottoneria).

Una caratteristica peculiare dell'eccesso di cibo è quella di essere legato, sia nel pensiero classico sia nella dottrina cristiana, all'eccesso di parola: il disordine della gola, il peccato della bocca, è contemporaneamente disordine della parola e peccato di lingua. La bocca infatti mangia e parla, il più delle volte in condizioni normali, diciamo moralmente fisiologiche; ma in condizioni patologiche, sorrette dall'inclinazione al vizio con la condiscendenza della volontà, la bocca pecca sia per ingestione eccessiva di cibo sia per espulsione eccessiva di parole corrotte. La bocca infatti è l'apertura dalla quale entra il cibo ma anche l'apertura dalla quale esce non soltanto il suono della voce, ma pure la nostra intimità. Insomma, esiste un rapporto tra il cibo in entrata e la parola

in uscita, da contenere quando intervengano forme di eccesso, sempre in agguato nei banchetti: *loquacitas* e *voluptas*. Gli eccessi della lingua sono proporzionali agli eccessi alimentari, la lingua animata da cibo e da vino si lascia andare. Nel divieto monastico di parlare durante i pasti si può leggere proprio il tentativo di evitare che il cibo in entrata si scontri con la parola in uscita. Una gola troppo piena vomiterà parole malvagie e corrotte; conseguenze ancora più gravi, sempre derivate dall'analogia tra parola e cibo, giungono fino a eresia, blasfemia, stregoneria.

«Aurea mediocritas»?

Torniamo ora, dopo questi corsi e ricorsi nel pensiero classico e nella dottrina cristiana, nel nostro mondo, che pretende di discendere proprio da quelle due fonti, ma poi fa di tutto per dimenticarne l'esistenza e i principi: nel nostro mondo dedicato all'eccesso, che da una parte ha accantonato il peccato di *hýbris*, dall'altro ha elevato a dogma il principio di superamento del limite. L'analisi dell'eccesso che ho proposto non riguarda quindi la constatazione – pur pertinente, e relativa alla nostra domanda sul «chi porta da mangiare» – che metà del mondo mangia troppo e metà troppo poco, metà dell'umanità è obesa e l'altra metà denutrita, un sottile strato di sostanziosi ricconi si spartisce la torta e agli altri lascia le briciole. La mia analisi dell'eccesso cerca di andare a monte della questione e di capire quale sostrato ideologico-cultural-filosofico sia perversamente giunto a fare dell'andare-oltre-il-limite un feticcio da adorare, dopo che per secoli ci siamo compiaciuti di lodare temperanza e moderazione. *Meden agan* (μηδέν ἄγαν) – niente in eccesso, era scritto all'ingresso del tempio di Apollo a Delfi. *Aurea mediocritas*, diremmo in latino, ma se passiamo all'italiano subito ci accorgiamo che la «mediocrità» non è certo considerata oggi una virtù cui aspirare. Chi augurerebbe a se stesso o a un figlio di essere «mediocre»?

È il caso di esercitare oggi la *mediocritas* e la moderazione, lo sforzo di astenersi dal mangiare in eccesso, la lotta alle tentazioni, uno spirito di rinuncia, un atteggiamento di sacrificio, oggi che il cibo costa poco e procurarselo richiede uno sforzo modesto? È il caso di autoimporci, con grandi sforzi di volontà, continenza e temperanza nell'assunzione di cibo? E perché è così difficile? Secondo Umberto Galimberti la difficoltà nasce dal fatto che gusto e olfatto sono sensi arcaici e primitivi che mettono in moto le zone più primitive del cervello e perché la gola è «un richiamo alla nostra animalità, il retaggio della nostra antica con-

dizione»³. E ancora: sono davvero valori da seguire, moderazione e temperanza, se già Tommaso d'Aquino aveva finemente analizzato la differenza tra bisogno e desiderio, nonché la difficoltà di precisare la parte dell'uno e dell'altro, quando sosteneva che poiché al mangiare è connesso necessariamente il piacere, non si riesce a distinguere ciò che è richiesto dalla necessità da ciò che vi aggiunge il piacere. La nascita della gastronomia nell'Ottocento è precisamente legata all'accettazione dell'autonomia del desiderio dal bisogno, sapientemente colta da Tommaso. La soddisfazione del desiderio di cibo, al di là del bisogno per la sopravvivenza, è analizzata e riscattata principalmente dal gastronomo francese Jean Anthelme Brillat-Savarin nella sua *Fisiologia del gusto* (1825). Del piacere del godere della buona tavola e della buona cucina non si deve arrossire, scrive Brillat-Savarin elaborando una efficace strategia di discolpa del piacere del mangiare: è un piacere di tutti i tempi, di tutte le età e di tutte le condizioni, che può persino mischiarsi con altri piaceri o consolarci della loro assenza. Il buongustaio (*gourmand*) è una nobile figura di persona aggraziata, lucida e controllata che con la sua ragione educata sorveglia le passioni bestiali, sublimando l'abbuffata in cerimonia e la gastronomia in saggezza.

In questo modo la soddisfazione del bisogno si eleva a esaudimento del desiderio, la gola è soddisfatta, la morale pure, l'eccesso si attenua, il limite si dissolve ... È consolante, anche se forse un po' azzardato, immaginare che la dialettica tra limite e illimitato possa trovare la sua soluzione in una tavola ben imbandita.

³ U. Galimberti, *I vizi capitali e i nuovi vizi*, Milano 2003.

Già il titolo richiama ciò a cui nessun bambino sa resistere, e di cui bisogna diffidare se offerto da un estraneo. Non preoccupatevi: posso indurvi in tentazione, ma non siete costretti a peccare. Innanzitutto, per realizzare questo abominio culinario, etico e dietetico dovete avere per le mani dei ritagli di fegato grasso, e già questo vi mette al riparo da ogni tentazione (a meno che non vogliate provare a sostituire il foie gras con fegatini di pollo, coniglio o anatra). Ma poniamo il caso che qualcuno vi abbia regalato del fegato grasso fresco, o male che vada una terrina di fegato grasso. Dopo averne utilizzato le parti più «nobili», vi ritroverete per le mani qualche culetto, qualche pezzetto di lobo di fegato, qualche briciola che non saprete come utilizzare (a meno che non l'abbiate già mangiata spalmata sul pane).

Ecco cosa farei io: la salterei in padella con un poco di burro, sale, timo e una macinata di pepe nero, sfumerei con un goccio di calvados. La cottura deve essere breve e a fuoco vivace, spenta con il fuoco del distillato. Scarterei l'eccesso di grasso liquido (per buona misura) e frullerei il rimanente con una parte eguale di formaggio morbido – tipo Philadelphia, per intenderci. Dopo aver fatto ben raffreddare il miscuglio di fegato e formaggio, ne ricaverei delle palline grandi come una nocciola, che appoggerei su delle fette di mela, al centro. Per completare il lavoro avremo bisogno di un arnese speciale: una fiamma tipo campingaz, di quelle che si usano per sverniciare vecchi mobili, oppure la classica fiamma che si usa per caramellare la crema catalana o la crème brûlée. Chi non possiede un arnese del genere? Se solo seguite le trasmissioni televisive dedicate alla cucina, sarete stati presi dalla mania di avere uno di quegli aggeggi. Bene: è arrivato il momento di usarlo. Con una mano tenete la torcia accesa, con l'altra pescate dello zucchero semolato che farete cadere sulla fetina di mela con foie gras, caramellandolo con la fiamma man mano che cade. Dovrete essere veloci e accurati, perché il calore della fiamma può far sciogliere la crema di fegato, mentre a noi interessa solo formare attorno a esse una crosticina di zucchero caramellato. Se mi avete seguito fino a questo punto, tanto vale assaggiare la caramella: calda e croccante fuori, morbida e saporita dentro. Come nella pubblicità di ... non ricordo quale prodotto: preferisco la mia caramella!

(Per questa ricetta sono debitore a Juan Mari Arzak, che ringrazio.)

Riccardo Bosco



«A volte i messaggi del cibo sono inequivocabili»



Marije Vogelzang, *Pepperbombs*, 2004
<http://www.marijevogelzang.nl/www.marijevogelzang.nl/home.html>

A cena con Charles Darwin

Carlotta De Filippo

«Nulla in biologia ha senso
se non alla luce dell'evoluzione»

(T. Dobzhansky, in «*American Biology Teacher*», 35,
1973)

In questa cena immaginaria fra un giovane studente di scienze naturali e Charles Darwin vengono descritti i concetti di evoluzione umana insieme a concetti di nutrizione umana più recenti, ignoti alla metà dell'Ottocento. Vogliate perciò accettare alcuni anacronismi funzionali al saggio.

Mi presentai in perfetto orario a Down House. La casa rispecchiava la sobrietà tipica di chi dedica la propria vita allo studio e perciò vive in un'altra dimensione, in una realtà parallela, dove gli oggetti della ricerca diventano parte della famiglia. Mi sentivo molto agitato per aver avuto l'onore di essere invitato a cena da Charles Darwin. Sì, avete capito bene: Charles Darwin, quel professore che dal 1831 al 1836 ha navigato su un brigantino chiamato Beagle, «armato» di bilancia, centimetro e taccuino, semplici strumenti con cui ha mandato in crisi le teorie scientifiche dell'epoca. Sì, proprio colui che ha avuto il coraggio di affermare che siamo evoluti dalle scimmie!

Mi venne ad aprire una signora vestita di blu, molto sorridente. Era Emma Darwin. Mi accompagnò nel soggiorno, dove su una poltrona Chesterfield sedeva il marito Charles Darwin.

– Buonasera Professor Darwin, grazie per avermi invitato. Per me è davvero un onore poter parlare con lei.

– Buonasera John Knigth, sono sempre incuriosito da giovani studenti che mostrano interesse per il mio lavoro e per le mie nuove e scomode teorie.

Prima di sederci a tavola la Signora Darwin ci offrì un bicchiere di Porto accompagnato da biscotti a forma di stella. L'atmosfera era familiare; il professor Darwin cominciò subito a parlarmi con semplicità e familiarità sorprendenti.

– Allora caro John, ho letto dalla tua lettera che sei interessato a come, nel corso dell'evoluzione, l'uomo ha cambiato le sue abitudini alimentari.

– Sì professor Darwin, vorrei capire da dove veniamo, come si nutriva l'uomo nel paleolitico e se è vero che l'avvento dell'agricoltura ha portato all'insorgenza di molte malattie prima sconosciute.

– Innanzitutto, John, devi sempre tenere presente che gli individui meglio adattati al proprio ambiente hanno maggiori probabilità di sopravvivere e di riprodursi, trasmettendo quindi i caratteri utili alla generazione successiva. Invece gli individui meno adattati non sopravvivono abbastanza a lungo per riprodursi. L'umanità si è diffusa rapidamente sulla faccia della terra e si è trovata esposta, nel corso delle sue incessanti migrazioni, alle più diverse condizioni di vita: gli abitanti della Terra del Fuoco, del Capo di Buona Speranza o della Tasmania in un emisfero, e delle regioni Artiche, nell'altro, debbono essere passati per molti climi e aver cambiato le loro abitudini molte volte, prima di raggiungere le loro dimore attuali. Ed è proprio la capacità di adattarsi che permette a una specie di sopravvivere.

– Professore, mi racconti di quello che è successo ancora prima, quando siamo scesi dagli alberi e abbiamo cominciato a camminare in posizione eretta.

– È proprio così. Immagina strani primati di grossa taglia che fuoriescono dalle radure africane e cominciano a colonizzare il Vecchio Mondo. Quali caratteristiche pensi che avessero questi primati del genere *Homo*, che popolavano il pianeta due milioni di anni fa?

– Una maggiore espansione cerebrale.

– Mmmm, non esattamente.

– Utilizzavano strumenti in pietra?

– Pensa che quello che contraddistingueva sopra ogni altra cosa tutte queste nuove forme di primati sembra sia stata soprattutto l'acquisizione di una locomozione bipede e l'emancipazione dalla vita arboricola. La loro andatura smise di essere incerta, con gli arti superiori che smise-ro di oscillare lungo i fianchi. I primi *Homines* erano slanciati e agili, adattati agli ambienti in via di inaridimento nell'Africa orientale. Quella

è una fase in cui ci sono molte specie del genere *Homo*. Erano grandi camminatori, senza pelo, che si spostavano continuamente in cerca di cibo, esplorando ambienti a loro sconosciuti. Nel momento in cui abbiamo cominciato a diventare umani, abbiamo anche iniziato a vagare negli spazi aperti, a solcare le praterie, ad attraversare vallate e istmi, a cercare qualcosa oltre la collina.

– In cerca di cibo?

– Beh, sembra riduttivo, ma in fondo la ricerca del cibo è uno dei motivi principali che ha spinto il genere *Homo* a esplorare nuovi territori. Ora che stiamo parlando di cibo mi è venuta fame, che ne dici di andare a cena? Anche se non abbiamo più la necessità di correre nella Savana a caccia di piccoli mammiferi e a raccogliere tuberi e frutta, mangiare è un'attività fondamentale della nostra giornata.

– Certamente Professore.

Lo seguì, dunque, lungo un corridoio che si apriva sulla sala da pranzo. La tavola era imbandita. La signora Darwin aveva preparato un delizioso paté de foie gras con pane tostato come antipasto, una costata di angus con contorno di patate arrosto, piselli in umido e per finire una pallida macedonia di frutta. Insomma una cena che avrebbe potuto essere consumata nel tardo paleolitico. Il professor Darwin, spalmando il paté de foie gras sul pane, riprese il suo discorso:

– Sai John, capire il modo in cui i nostri antenati si sono alimentati non solo è affascinante, ma è fondamentale per capire il ruolo della nostra cultura alimentare nella nostra evoluzione. Ci può aiutare a capire le cause dell'insorgenza di molte malattie legate all'alimentazione, tipiche del mondo moderno, quali l'obesità, il diabete, l'ipertensione. Parlare di antropologia alimentare significa studiare le origini dell'uomo, ricercando innanzitutto le cause dell'evoluzione sia biologica che culturale. È importante capire che siamo parte di un ecosistema che condividiamo con gli altri organismi che vivono sul nostro pianeta, animali e vegetali, e che anche noi siamo il risultato della selezione naturale: gli organismi che meglio si adattano, riescono a vincere la pressione selettiva esercitata da un nuovo ambiente.

– Ecco professore ma l'ambiente, tutto ciò che ci circonda, quale ruolo ha?

– La risposta alla tua domanda è complessa. Se vogliamo semplificare potremmo affermare che l'ambiente, o se vogliamo usare il termine

natura, svolge l'azione di giudice; la natura è composta da forze fisiche che impongono di adattarci agli ambienti che popoliamo. Se non riusciamo ad adattarci significa che la nostra «struttura biologica», intesa come interazione fra intelligenza e funzionalità, è scarsa o non idonea a supportare le caratteristiche e i fenomeni che un certo ambiente ci impone. Quindi ci rendiamo conto che, studiando l'antropologia, diviene interessante capire come ci siamo evoluti biologicamente e come si sono evolute le culture. Nel corso dei secoli l'uomo è riuscito a trasformare l'ambiente per renderlo più accessibile ai propri fabbisogni. Anche se bisogna dire che nei secoli si è fatto un po' prendere la mano!

– Ma come è avvenuto che il genere *Homo* ha sentito l'esigenza di occupare diversi habitat e cambiare abitudini alimentari?

– Il genere *Australopithecus*, considerato il punto di partenza dell'evoluzione umana, sembra essersi estinto circa un milione di anni fa. Tutti gli australopithecini erano bipedi. La specie *Australopithecus afarensis* viveva in Africa orientale tra i tre e i quattro milioni di anni fa. I reperti fossili ritrovati in Etiopia, la famosa Lucy per esempio, mostrano un cervello di volume maggiore rispetto a quello degli scimpanzé (400-500 cm³), con canini più sporgenti rispetto a quelli degli ominidi successivi e, cosa ancora più importante, non è stato ritrovato alcun tipo di utensile. Vivevano in boschi e praterie e avevano un'alimentazione onnivora basata sulla raccolta di vegetali e la cattura di insetti e lucertole.

– Allora, professore, è proprio l'utilizzo di utensili che ha fatto la differenza?

– Proprio così. *Homo habilis* infatti, il più antico antenato del genere *Homo*, è stato chiamato così perché accanto ai resti fossili sono stati trovati degli utensili primitivi. Si pensa sia vissuto in Africa due milioni di anni fa. *Homo habilis* aveva una capacità cranica ancora maggiore rispetto agli australopithecini (circa 600-750 cm³), molari più piccoli, il volto meno prominente, era più alto, con braccia più lunghe, gambe più corte e complessivamente più somigliante alle scimmie. L'utilizzo di utensili primitivi per uccidere e squartare le carcasse di animali fa ipotizzare che *Homo habilis* avesse sviluppato modalità più complesse per raccogliere il cibo, con una dieta costituita da carne, frutta e vegetali. C'è ancora un dibattito aperto fra gli antropologi su come *Homo habilis* si procurasse la carne: alcuni sostengono che cacciassero in autonomia, altri che la sottraessero ad altri animali, mentre altri ancora ipotizzano una tecnica mista. Ma è con la specie *Homo erectus*, primo ominide comparso due milioni di anni fa, che avviene il grande salto. Le sue caratteristiche

anatomiche sono infatti più vicine a quelle dell'*Homo sapiens*, con un cervello di maggiore volume (1150 cm³), cranio arrotondato, il viso più piatto, i denti più piccoli e molto più alto. Lo sviluppo fisico e un maggior volume cerebrale gli permisero di compiere attività prima impossibili, come cacciare in modo sistematico, costruire insediamenti, accendere il fuoco e produrre i primi utensili di pietra.

– Ma quando apparve l'*Homo sapiens*?

– Si pensa che sia stato proprio l'*Homo erectus*, muovendosi dall'Africa, a dare origine ad altre specie come l'*Homo heidelbergensis*, il più antico ominide scoperto in Europa, da cui si ipotizza che si sia differenziato l'uomo di Neanderthal, scomparso circa 35.000 anni fa, in coincidenza con la comparsa dell'*Homo sapiens*.

– Allora professore, se ho capito bene, durante l'era del paleolitico (2,5 milioni di anni a.C.) o età della «pietra antica», gli uomini cominciano a fabbricare strumenti di pietra e cominciano a esplorare nuove strategie nutrizionali.

– Esatto John. I gruppi umani, prevalentemente nomadi, erano caratterizzati da un'economia di caccia e raccolta, che si andò evolvendo con lo sviluppo di forme di caccia specializzata e con la comparsa della pesca. La dieta paleolitica umana è un insieme di differenti regimi alimentari in quanto il paleolitico, lunghissimo periodo di circa due milioni di anni, ha visto l'insorgere di moltissime diete, evidentemente legate ai cambiamenti occorsi, applicate a un variegato insieme di specie, dagli australopithecini alle diverse specie di *Homo*, fino ad arrivare al *sapiens*. I cambiamenti che gli ominidi dovettero affrontare, furono molti come le variazioni climatiche, comprese le glaciazioni, con conseguente mutazione di fauna e flora disponibili per la nutrizione.

– Ma allora dall'Africa ci fu una vera e propria migrazione?

– Proprio durante il paleolitico si verificò l'espansione degli ominidi dalle zone di boschi tropicali alle zone aride lungo le coste e su tutto il globo, dall'Europa all'Oceania. Prima ebbe luogo l'invenzione per la pesca e la caccia di piccoli animali e poi per la pesca e la caccia di grossi animali (circa 50.000 anni fa). Inoltre un passaggio chiave fu la scoperta del fuoco e la cottura del cibo, per rendere i cibi più digeribili. L'uomo come onnivoro è riuscito quindi a sopravvivere, a crescere come specie e a colonizzare anche le zone più aride.

– Ma come è possibile conoscere l'alimentazione dei nostri precursori?

– Grazie al lavoro degli archeologi e dei paleoantropologi. I dati sull'alimentazione sono ricavati in gran parte dall'analisi di feci fossilizzate, chiamate coproliti e dall'analisi delle ossa, che permettono di determinare abbastanza fedelmente il periodo e la composizione alimentare adottata. Queste ricerche sono state arricchite dallo studio delle abitudini alimentari delle popolazioni indigene ancora viventi. Si nota, qui, una grande variazione di dieta che va dall'alimentazione esclusivamente animale (Inuit, Masai) a un'alimentazione «mista» (indigeni australiani, tribù tropicali). La raccolta dei nostri precursori era sì vegetale, ma anche animale. Questo per soddisfare il fabbisogno umano di proteine e lipidi che è di circa 1 gr per ogni kg di peso corporeo ciascuno e di circa 100 gr di zuccheri al giorno.

– Ma prima della scoperta del fuoco, di cosa si nutrivano?

– I nostri antenati si sono nutriti di cibi prevalentemente crudi fino a circa un milione di anni fa, o perché non avevano ancora scoperto il fuoco, o perché il suo uso era occasionale. Pochi prodotti vegetali erano adatti per la nutrizione umana, dal momento che la cellulosa e lignina, principali elementi che costituiscono le piante, non sono digeribili dall'uomo. Inoltre alcune piante producono veri e propri veleni per difendersi dai predatori animali. Per la nutrizione umana nel regno vegetale erano quindi disponibili prevalentemente frutta e bacche per coprire il fabbisogno in glucidi e acqua, semi e noci per coprire parzialmente il fabbisogno in lipidi e proteine. C'erano anche i funghi che venivano consumati crudi. Il resto consisteva in prodotti animali facilmente reperibili senza attrezzi e armi, cioè piccoli animali come i bruchi, i vermi, le lumache, gli insetti e i crostacei che, potendo fuggire, non producono veleno e quindi si potevano raccogliere con le mani. Inoltre questi animalietti erano molto nutrienti e facilmente digeribili. Singolare era lo scarso uso di uova. Poteva capitare, invece, che gli ominidi si cibassero di carogne cacciate da altri animali, e prevalentemente dei loro organi interni come cervello e midollo osseo, poiché la carne cruda era difficilmente masticabile e digeribile.

– E con la scoperta del fuoco che cosa accadde?

– La scoperta del fuoco per la preparazione dei cibi fu un punto di svolta nell'evoluzione culturale umana poiché gli ominidi, potendo più facilmente assorbire proteine e carboidrati cotti, si rinforzarono, diventando più prolifici. Anche la raccolta del cibo cambiò. Si cominciò, infatti, a introdurre nella dieta certe parti della pianta quali i fusti, le foglie mature, i tuberi, le leguminacee, certi bulbi e funghi che non avrebbero potuto far parte

della dieta degli ominidi prima della scoperta del fuoco. Inoltre la cottura dei cibi permise la neutralizzazione di certi veleni presenti in alcune parti delle piante. Prima gli ominidi mangiavano solo le parti delle piante costituite da zuccheri e carboidrati più semplici, come semi, fiori e frutti carnosi. La cottura inoltre permise di sfruttare meglio le fasce muscolari arrostiti degli animali cacciati. La digestione della carne cotta richiedeva meno energia e inoltre venivano ingeriti meno parassiti e batteri (spesso letali) con la cottura. C'è anche da osservare che da quando gli ominidi si alimentarono di carne cotta furono in grado di affrontare climi differenti da quegli africani. Oltre a questo la carne cotta, contenendo una maggiore concentrazione di nutrienti, favorì lo sviluppo di un cervello sempre più grande e funzionale. La raccolta selvatica rimase un'importantissima fonte alimentare fino al neolitico (circa 10.000 anni fa), ma diventò marginale quando l'*Homo sapiens* divenne agricoltore e quindi sedentario. Ci possiamo considerare come continuatori del paleolitico in quanto raccoglitori di funghi commestibili ed erbe speziate.

– Professor Darwin, esistono ancora nel mondo popolazioni di cacciatori-raccoglitori?

– Sì esistono. Per esempio gli Hadza, una delle ultime popolazioni di cacciatori-raccoglitori che vive in Tanzania attorno al lago Eyasi, dove nulla è cambiato dal paleolitico. La popolazione raggiunge quasi le 1.000 persone. Recenti studi di ricerca genetica fanno ipotizzare una loro vicinanza ai Pigmei. La loro lingua sembra sia isolata, senza collegamenti con altre. Si dividono in gruppi di 30, gli uomini cacciano mentre le donne sono raccoglitrici. La caccia li occupa solo per 4 o 6 ore al giorno. È una popolazione di indole pacifica. Purtroppo negli ultimi 50 anni il loro territorio si è ridotto drasticamente, poiché molte zone sono state adibite a zona agricola. Utilizzano il baratto con le tribù vicine. Gli uomini Hadza di solito vanno in cerca di cibo individualmente e nel corso della giornata si nutrono durante il foraggiamento, portando a casa miele, frutta e selvaggina, quando disponibile. Le donne invece vanno in cerca di bacche, frutti di baobab e tuberi a seconda della disponibilità. Questa divisione del lavoro è piuttosto evidente, anche se le donne a volte raccolgono piccoli animali, uova e miele, mentre gli uomini a volte raccolgono tuberi e bacche durante la caccia. Nella stagione delle piogge la dieta è composta principalmente di miele, frutta, tuberi, e, occasionalmente, di carne. Il contributo di carne nella dieta aumenta durante la stagione secca, quando la caccia si concentra attorno alle sorgenti di acqua. Gli Hadza adattano la propria dieta a seconda delle risorse disponibili in quel luogo e in quel momento, per cui ci sono

alcuni gruppi che presentano una prevalenza nella loro dieta di tuberì, altri di frutti di bosco, altri di carne.

– Incredibile! Esistono davvero ancora popolazioni che vivono come ai tempi del paleolitico! Dunque, 10.000 di anni fa ci fu davvero una rivoluzione?

– La rivoluzione del neolitico, 10.000 anni fa, fu una vera rivoluzione alimentare che ha portato allo sviluppo delle civiltà. Si passò da un'economia di sussistenza, basata su caccia e raccolta, alla domesticazione di piante e animali. La rivoluzione neolitica ebbe profondissime conseguenze non solo sull'alimentazione umana, ma anche sulla struttura sociale delle comunità preistoriche. Se le comunità preistoriche di cacciatori-raccoglitori erano tipicamente nomadi, di piccole dimensioni e poco strutturate da un punto di vista sociale, quelle del neolitico divennero sedentarie, si organizzarono in villaggi e, con il passare del tempo, in città. Con l'aumento della densità di popolazione cominciarono però a svilupparsi e a diffondersi le malattie.

– Quindi fu una rivoluzione negativa per l'uomo?

– Non in maniera assoluta. La nascita dell'agricoltura e dell'allevamento ha permesso alla popolazione umana di espandersi in tutto il globo, fenomeno che non si sarebbe verificato se l'uomo avesse continuato a cacciare e raccogliere ogni giorno. La possibilità di conservare scorte di alimenti è stato un punto chiave dello sviluppo delle civiltà. Resta però un punto importante, come dice il mio collega S. Boyd Eaton: «Noi siamo gli eredi di caratteristiche ereditarie maturate nel corso di milioni di anni; la stragrande maggioranza della nostra biochimica e fisiologia è sintonizzata con condizioni di vita che esistevano prima dell'avvento dell'agricoltura, circa 10.000 anni fa. Noi siamo geneticamente uguali a coloro che vivevano alla fine del paleolitico, circa 20.000 anni fa».

– Come furono introdotti i cereali nell'alimentazione?

– Circa 10.000 anni fa gli agricoltori della Mezzaluna Fertile cominciarono a coltivare il frumento e 1.000 anni più tardi, nella regione che corrisponde al Messico, si iniziò a coltivare un progenitore dell'attuale mais. Gli antichi cinesi coltivavano il riso più di 7.000 anni fa. Con la domesticazione di queste piante i nostri antenati iniziarono a selezionare le coltivazioni che conosciamo attraverso un processo molto simile alla moderna ibridazione. A partire dalle varietà selvatiche, essi seminarono e incrociarono le piante che avevano le proprietà migliori, come la presenza di chicchi più grossi o più numerosi. Le piante che non disperdevano i loro semi erano molto convenienti, perché era più

facile raccogliarli, anche se questo presupponeva la semina. I primi coltivatori cominciarono a selezionare le piante anche in base alle loro qualità nutritive, come la presenza di semi con un rivestimento sottile, più digeribile e varietà di mais più adatte a produrre farina.

– L'introduzione dei cereali è stato un importante cambiamento della dieta umana?

– Sì, importantissimo, poiché i cereali hanno sfamato i nostri antenati, allungando loro la vita e il loro accantonamento ha consentito di affrontare condizioni ambientali differenti e avverse. Devi pensare, John, che nell'alimentazione umana del paleolitico gli amidi e gli zuccheri, contenuti nei cereali, erano molto scarsi, mentre erano abbondanti i carboidrati complessi che, fermentati nell'intestino, danno origine agli acidi grassi a catena corta, sostanze con proprietà naturali antinfiammatorie. Nel corso della giornata di un uomo del paleolitico il rifornimento energetico era lento e graduale, senza raggiungere gli attuali picchi di glicemia, fenomeno tipico di un'alimentazione basata su amidi raffinati e soprattutto zuccheri semplici. Questo eccesso calorico favorisce l'obesità e il diabete. Con l'urbanizzazione e la recente industrializzazione è cambiata, infatti, la disponibilità alimentare e soprattutto sono cambiati gli stili di vita. Da una condizione di relativa scarsità alimentare e da una vita molto attiva, le popolazioni urbane e industriali sono passate a un'illimitata abbondanza alimentare e a una relativa immobilità. La cosa più importante tuttavia è che la genetica, che condiziona i nostri comportamenti alimentari, è rimasta la stessa. Non bisogna dimenticare che con l'allevamento e l'agricoltura la qualità dei cibi è cambiata e la biodiversità alimentare si è ridotta progressivamente. Le popolazioni del paleolitico avevano infatti una nutrizione ricca di ferro e di zinco, presenti in quantità molto superiori alle attuali. Si trattava di minerali che si trovavano negli alimenti vegetali, ma soprattutto animali e quindi sotto forma organica ampiamente biodisponibile e altamente attiva.

– È possibile ritrovare una causa della celiachia, malattia sempre più diffusa nella nostra società contemporanea, nella nostra evoluzione?

– La coltivazione dei cereali e il loro uso alimentare per molti secoli si è accompagnato a condizioni che rendevano molto difficile la comparsa dell'allergia al glutine, causa della celiachia. I cereali primitivi avevano un limitato contenuto in glutine e la selezione di grano duro, ricco di glutine, è un'acquisizione relativamente recente. I grani in passato erano mangiati soprattutto dopo essere stati tostati o fermentati per la produzione sia della birra che del pane. Per la panificazione si usava una

preparazione acida composta da lieviti e lattobacilli, con una lievitazione basata sull'azione dell'acido lattico, un denaturante delle proteine, capace di inattivare le attività allergeniche del glutine. Quando il pane era utilizzato senza lievito, come il pane azzimo, la cottura era molto lunga ed eseguita su forme a spessore sottile, in modo da cuocerne anche la parte interna. Anche le preparazioni a base di polenta venivano sottoposte a lunga bollitura, che attenuava le attività allergeniche del glutine. La pasta di grano duro poco cotta o al dente è invece un'invenzione molto recente.

– Ma allora perché abbiamo abbandonato le tradizioni alimentari dei nostri antenati?

– Dobbiamo accettare il fatto che l'evoluzione biologica umana è un fenomeno complesso e differenziato ed è necessario distinguere all'interno di essa i comportamenti con base biologica da quelli con base culturale, cercando così di risolvere il grande dilemma fra la nostra genetica antica e le abitudini alimentari moderne. L'uomo è al tempo stesso carnivoro e vegetariano. I denti molari e il grosso intestino sono l'espressione evolutiva di un'alimentazione vegetale ricca di fibra. Un'alimentazione povera di fibra come quella attuale comporta una serie di conseguenze ed è anche all'origine di diverse patologie. Quindi, caro John, la soluzione sta nell'equilibrio delle cose e ricordati sempre che nulla in biologia ha senso se non alla luce dell'evoluzione!

Mrs Darwin era scomparsa dopo aver servito il tè. Riapparve sorridendo, volò leggera verso il pianoforte e prese a suonare. Poiché la conversazione con Charles Darwin era sostanzialmente conclusa, mi lasciai rapire dalle dolci note che inondavano il soggiorno. Guardai Charles Darwin e vidi che assentiva e sorrideva amabilmente.

«Henry Charles Litolff» sussurrò.

Non avrei mai potuto immaginare un esito più piacevole per quella entusiasmante serata.

Per un approfondimento:

Cordain L., *Cereal Grains: Humanity's Double-Edged Sword*, in «World Rev Nutr Diet», 84, 1999, pp. 19-73.

Darwin C., *Le origini dell'uomo e la selezione sessuale*, Roma 2007.

Eaton S.B. - Eaton S.B. III - Konner M.J., *Paleolithic Nutrition Revisited: A Twelve-year Retrospective on its Nature and Implications*, in «European Journal of Clinical Nutrition», 51, 1997, pp. 207-216.

(Un piatto decisamente primitivo, ma perfettamente adattato!)

Si tratta di una preparazione talmente semplice e dal risultato talmente scontato, che è sopravvissuta a cambiamenti epocali nel menù del mio ristorante, rimanendo immutata negli anni, grazie anche all'economia di mezzi che richiede. Si tratta, quindi, di un piatto primitivo nel senso in cui può essere primitivo un batterio, che attraversa con la sua forma i millenni, con pochi, o quasi nulli, aggiustamenti.

Abbiamo bisogno di un salmerino sfilettato, sale e pepe, un ciuffo di aneto e due pezzi di scorza di larice. (La scorza si può togliere dalla parte basale del tronco di un vecchio larice, dove è più spessa, senza fare grandi danni alla pianta).

Si condisce il pesce con sale, pepe e un ciuffo di aneto. Si giustappongono i due filetti, testa contro coda, in modo da avere uno spessore abbastanza uniforme. Si unge con del burro fuso la parte interna della corteccia di larice e si forma un sandwich: le scorze all'esterno, che profumano e proteggono il salmerino all'interno.

17 minuti di forno a 200 gradi dovrebbero bastare. L'ideale punto di cottura è il rosa, ma so che a non tutti piace. Quindi regolatevi a vostro piacimento.

Riccardo Bosco



° /ŸtŽďŸŽăŋďĂŸĞ ĖĂĕĞwďďĈď ZŽtĂŋĂſtĂĖĞŌŋſĞĕĖĖďſwĂŸſ



ˆZĚĞŸŋ wďŽŌĞŧŧĖďďĂŸĞ †ĖĖĖ|| ŽďŮĖſŽďďŽŸŋĖďžſĖ'ĞŽďŌĂďŽďŽŮžĖ
ďĖďăŋſĖĞŸŸĂŋĖ/ŸtĖďŸĂŋſŽŸĂŋĖſˆſŸŧŋĖĞŸŸĞ
ſſď|||ĖĖ Ăŋď ſſď ĖĖď ſŽwĖďĂŌĞ

Il pane spezzato: il cibo nella Bibbia

Ester Abbatista

Se il titolo di questo volume è *Chi porta da mangiare?* si potrebbe dire che la risposta che si può trovare nella Bibbia a questa domanda è: – Dio stesso!

Il cibo, infatti, è uno dei leitmotiv fondamentali che attraversa tutto il testo biblico, compare per la prima volta nel libro della Genesi e accompagna tutta la rivelazione biblica fino al suo culmine: nella carne di un Dio che si fa pane.

Lungo tale percorso si possono rintracciare tre dimensioni fondamentali della relazione uomo-cibo: una dimensione ontologica, una sociale e una comunionale, che per ragioni di spazio verranno qui solo abbozzate.

La dimensione ontologica

Fin dalle prime battute del primo capitolo della Genesi il cibo entra in scena con una propria importanza e peculiarità. Subito dopo la creazione della coppia umana – lo *'Adam*, maschio e femmina, secondo *'immagine e somiglianza di Dio'* – viene definito il loro cibo, diverso da quello degli animali:

«Dio disse: 'Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra, e ogni albero frutifero che produce seme: saranno il vostro cibo. A tutti gli animali selvatici, a tutti gli uccelli del cielo e a tutti gli esseri che strisciano sulla terra e nei quali è alito di vita, io do in cibo ogni erba verde'» (Gen 1,29-30).

Perché il Creatore si preoccupa come prima cosa, una volta creato l'essere umano, di dargli un cibo ben definito? Da questo atto si possono dedurre due considerazioni o, se si vuole, due fondamentali verità ontologico-esistenziali:

- a. l'essere umano per vivere ha bisogno di cibo;
- b. la distribuzione diversificata di cibo è il primo deterrente alla violenza, all'accaparramento di ciò che è vitale per altri.

Si prenda la prima asserzione. Senza cibo nessun essere vivente, ancor meno l'essere umano, può sussistere. Ciò significa che l'essere umano non possiede in sé il principio vitale, non è autonomamente capace di esistere in sé e, per sussistere, ha bisogno di qualcosa che sia 'altro da sé'.

L'atto del mangiare, quindi, non solo è strettamente indispensabile alla propria sussistenza, ma è, allo stesso tempo, un'autoconfessione della propria creaturalità, della propria non autosufficienza. Il bisogno di assumere cibo per vivere diventa, così, un costante e quotidiano smascheramento di qualsiasi menzognera pretesa di auto-sopravvivenza e immortalità. Ogni volta che si assume del cibo si confessa, implicitamente, la propria radicale dipendenza ontologica e esistenziale da qualcosa che è altro da sé; e, in ultima analisi, da 'qualcuno' che è fonte e principio dell'essere e dell'esistere.

Al contrario, il cibo può diventare, proprio per lo stesso motivo, una forma di 'accanimento terapeutico', la cosiddetta alimentazione parenterale, attraverso cui, a volte, in modo ben mascherato, si manifesta un rifiuto della morte che di per sé appartiene alla realtà ontologica della finitudine umana.

Nella seconda asserzione, poi, il cibo presenta tutta la sua potenziale ambiguità nel suo possibile trasformarsi in motivo di violenza e di morte.

Se, infatti, nel primo capitolo di Genesi l'essere umano è presentato come vegetariano, o meglio, secondo la moderna classificazione, ancora più che vegano, basta avanzare di pochi capitoli per ritrovare un essere umano totalmente imbrigliato nella rete della violenza, carnivoro e al quale viene chiesto almeno di astenersi dal mangiare il sangue:

«Soltanto non mangerete la carne con la sua vita, cioè con il suo sangue» (Gen 9,4)¹.

¹ Per un maggiore approfondimento cfr. A. Wénin, *Dalla violenza alla speranza. Cammini di umanizzazione nelle Scritture*, Magnano (Biella) 2005, pp. 101-103.

Il cibo, nella Bibbia, segna anche diversi aspetti del vivere sociale.

Prima di tutto si presenta come espressione di una propria identità culturale. Si pensi alle due differenti offerte sacrificali che rispettivamente Caino e Abele offrono a Dio:

«Caino presentò frutti del suolo come offerta al Signore, mentre Abele presentò, a sua volta, primogeniti del suo gregge e il loro grasso» (Gen 4,3-4).

L'offerta di due differenti tipi di alimento, l'uno vegetale e l'altro animale, è espressione di due diverse culture, l'una agricola e l'altra pastorale, che corrispondono a due diversi regimi alimentari. In tal senso va anche compreso l'intero codice alimentare ebraico che si fonda su diverse citazioni bibliche come Lv 20,25; Dt 14,21; ecc. Dal punto di vista sociale tali restrizioni hanno la funzione di caratterizzare e delineare la propria identità di popolo e di esprimere la propria unicità e visione di vita. La cosiddetta *kasherut*² (leggi alimentari) ha proprio la funzione di esprimere la percezione di sé che il popolo ha, la sua visione della realtà, della vita. È da notare come anche oggi differenti filosofie di vita comportino anche un proprio regime alimentare conforme allo stile di vita proposto³, e negli ultimi decenni anche in campo gastronomico si è dato molto risalto alle cucine regionali ed etniche come espressione di un luogo geografico, di una cultura, di un popolo.

Nella Bibbia la questione del cibo offre anche un'occasione per una riflessione profonda sul rapporto tra diversità e bisogni, indicando una visione di 'equa distribuzione' delle risorse vitali che non sia all'insegna dell'uniformità e di un'uguaglianza che si traduca nell'appiattimento dell'individuo e della sua singolarità. L'episodio più significativo in questi termini lo si trova nell'esperienza dell'Esodo. Il popolo ormai stremato dalla fame e dalla sete, nel suo itinerario nel deserto, incomincia a mormorare contro Dio e a rimpiangere la sicurezza del pane che aveva in Egitto, sicurezza legata, però, alla condizione di schiavitù. In tale frangente si colloca il miracolo della manna, in realtà un fenomeno puramente naturale dovuto alla formazione di un certo tipo di resina che i tamarischi producono in seguito a una puntura di insetti. Di fronte

² Il termine ebraico deriva dal verbo *KShR* che significa essere adatto, appropriato, di vantaggio.

³ In certe tradizioni di provenienza asiatica si parla anche di cromoterapia alimentare.

a questa possibilità di cibo per tutto il popolo, l'israelita è chiamato a comportarsi nel seguente modo:

«Così fecero gli Israeliti. Ne raccolsero chi molto, chi poco. Si misurò con l'omer: colui che ne aveva preso di più, non ne aveva di troppo; colui che ne aveva preso di meno, non ne mancava. Avevano raccolto secondo quanto ciascuno poteva mangiarne» (Es 16,17-18).

Nella distribuzione della manna non è all'opera un criterio di uguaglianza, ma di individualità: i bisogni e la quantità di manna cambiano a seconda delle persone e il risultato è che tutti ne hanno in abbondanza. In altre parole, il concetto di uguaglianza sociale, così come viene generalmente inteso, implica un criterio di misura che debba valere come parametro di riferimento oggettivo e generale. Ma a tale criterio di riferimento, per sua natura necessariamente astratto e convenzionale, sottostà un principio uniformante e conformante che di per sé è l'esatto opposto del principio diversificante e soggettivo che è alla base della creazione e della relazione intrasoggettiva di cui è intessuta tutta la rivelazione biblica. Nella visione biblica l'uguaglianza sociale a partire da ciò che è di primaria importanza, come la distribuzione di cibo, non può realizzarsi a discapito della radicale diversità dei singoli membri che compongono la società. Questo vale anche per estensione se si passa a considerare non una singola società, ma i rapporti tra diverse società, culture e popoli: i bisogni primari di ciascuna di queste realtà non possono essere equiparati tra loro, data la diversità di luogo, di cultura e di tradizione, ma allo stesso tempo neppure negati o sminuiti.

Se l'eccesso di cibo genera in alcune società fenomeni estremamente diffusi di obesità e la mancanza di un'alimentazione sufficiente genera in altre popolazioni una elevata mortalità, ciò non significa che il desiderio o il fine di un'uguaglianza sociale, anche a livello planetario, debba corrispondere a dei parametri identici e ugualmente validi per ogni popolazione e contesto sociale. L'indicazione del testo biblico risulta abbastanza chiara: «colui che ne aveva preso di più, non ne aveva di troppo; colui che ne aveva preso di meno, non ne mancava. Avevano raccolto secondo quanto ciascuno poteva mangiarne».

Nell'episodio della manna è riconoscibile, poi, un'altra dimensione del cibo, e soprattutto dell'atto del mangiare, questa volta in relazione al tempo. Agli Israeliti viene infatti chiesto di raccogliere la quantità di manna necessaria per il fabbisogno giornaliero, fatta eccezione per il venerdì, in cui era consentito raccoglierne anche per il giorno dopo, il sabato, giorno di festa in cui era previsto il riposo:

«Quando venne il sesto giorno essi raccolsero il doppio di quel pane, due omer a testa. Allora tutti i capi della comunità vennero a informare Mosè. Egli disse loro: È appunto ciò che ha detto il Signore: 'Domani è sabato, riposo assoluto consacrato al Signore. Ciò che avete da cuocere, cuocetelo; ciò che avete da bollire, bollitelo; quanto avanza, tenetelo in serbo fino a domani mattina'. Essi lo misero in serbo fino al mattino, come aveva ordinato Mosè, e non imputridì, né vi si trovarono vermi. Disse Mosè: 'Mangiatelo oggi, perché è sabato in onore del Signore: oggi non ne troverete nella campagna. Sei giorni lo raccoglierete, ma il settimo giorno è sabato: non ve ne sarà ... Vedete che il Signore vi ha dato il sabato! Per questo egli vi dà al sesto giorno il pane per due giorni. Restate ciascuno al proprio posto! Nel settimo giorno nessuno esca dal luogo dove si trova'. Il popolo dunque riposò nel settimo giorno» (Es 16,22-26.29-30).

Tale indicazione rivela diverse modalità comportamentali nei confronti del cibo, tra loro in tensione, e che corrispondono a differenti stili di vita sociali. Da una parte l'atteggiamento di appropriazione del cibo, il fagocitarlo in fretta, come se il dover mangiare fosse un atto ineliminabile ma, allo stesso tempo, irrisorio, di poca importanza, a cui destinare il minor tempo possibile, dato che spesso si ha l'impressione di sottrarlo a cose ben più importanti. È la filosofia del *fast food*, breve, rapido e il più delle volte solitario. Dall'altra parte c'è il piacere della tavola, il cosiddetto *slow food*, dove oltre che al cibo si dà importanza al tempo come occasione di relazione con gli altri. Il banchetto diventa allora il luogo dell'accoglienza dell'altro, come nella scena dei tre visitatori di Abramo sotto le querce di Mamre (Gen 18,1-8), o occasione di riconoscimento dell'altro, come nel racconto di Giuseppe e i suoi fratelli (Gen 43,31-34, dove la distribuzione dei commensali e del cibo servono a Giuseppe come espedienti perché i fratelli lo possano riconoscere; tentativo che peraltro risulterà comunque vano data l'incapacità dei fratelli di accoglierlo e riconoscerlo come tale).

È la dimensione del *convivium* in cui il cibo diventa 'luogo' della vita insieme, della dimensione sociale del singolo, spazio sapienziale, dove ad alimentarsi non è solo il corpo ma l'intelletto e lo spirito:

«La sapienza ... ha ucciso il suo bestiame, ha preparato il suo vino e ha imbandito la sua tavola. Ha mandato le sue ancelle a proclamare sui punti più alti della città: 'Chi è inesperto venga qui!'. A chi è privo di senno ella dice: 'Venite, mangiate il mio pane, bevete il vino che io ho preparato. Abbandonate l'inesperienza e vivrete, andate dritti per la via dell'intelligenza'» (Pr 9,1-6; ma si pensi anche al *Convivium* di Dante).

D'altra parte se mangiare è ciò che ci permette di vivere, condividere l'atto del mangiare è condividere la vita che si riceve. Ma su questo punto si ritornerà in seguito.

Un'altra modalità comportamentale nei confronti del cibo, che emerge sempre dal racconto esodale e a cui fa da specchio la parabola neotestamentaria del ricco stolto (Lc 12,13-21), è la tentazione dell'accaparramento del cibo come 'paura del domani', espressione del sentimento di impotenza di fronte all'ineluttabilità della morte e allo stesso tempo tentativo di affermazione della propria autosufficienza nel permanere in vita:

«Mosè disse loro: 'Nessuno ne faccia avanzare fino al mattino'. Essi non obbedirono a Mosè e alcuni ne conservarono fino al mattino; ma vi si generarono vermi e imputridì» (Es 16,19-20).

A tale riguardo si pensi, nella nostra società occidentale, ai fenomeni di assalto di supermercati ogniquale volta venga ventilato il pericolo di una catastrofe ambientale, di una guerra imminente o di un assalto terroristico. Questo fenomeno è descritto molto bene da Eduardo De Filippo nella commedia *La paura numero uno*, dove il protagonista, costantemente assillato dalla paura di una terza guerra mondiale, non fa altro che comprare compulsivamente generi alimentari che finiscono per deteriorarsi. L'unico rimedio a questa fobia messo in atto dai familiari è quello di fargli credere che la guerra sia di fatto scoppiata.

Inoltre, se da una parte la condivisione di cibo è fondamento della vita sociale, del baratto, come origine di ogni transazione economica, e infine della *polis*, come consorzio produttivo e solidale, il pane può essere anche uno strumento privilegiato di potere e di dominio. Una riprova di ciò, nel mondo biblico, è data dalla prima delle tentazioni di Gesù nel deserto:

«Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: 'Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane'» (Mt 4,3 // Lc 4,3).

Alla radice di tale proposta non vi è unicamente l'elemento contingente della fame che Gesù possa aver provato, dopo quaranta giorni di digiuno, ma principalmente la prospettiva salvifica su cui articolare il proprio messianismo. Lo spiega bene Fëdor Dostoevskij nella sua *Leggenda del Grande Inquisitore*: «Vedi queste pietre nel deserto nudo ed infuocato? Mutale in pane e l'umanità ti seguirà come un gregge docile e riconoscente anche se eternamente timoroso che tu possa ritirare la tua mano e privarlo dei tuoi pani».

Di fondo c'è la propaganda demagogica di tutti i tempi: quale potere e capacità di sottomissione può derivare dalla possibilità di sfamare le

masse, garantendo al popolo il pane? Ed è proprio con queste differenti propagande politiche e le loro promesse di pane che il messianismo di Gesù si scontra:

«Allora egli li ammoniva dicendo: 'Fate attenzione, guardatevi dal lievito dei farisei e dal lievito di Erode!'. Ma quelli discutevano fra loro perché non avevano pane» (Mc 8,15-16).

Per poi ritrovarsi lui stesso vittima dello stesso equivoco:

«Gesù rispose loro: 'In verità, in verità io vi dico: voi mi cercate non perché avete visto dei segni, ma perché avete mangiato di quei pani e vi siete saziati'» (Gv 6,26).

La soluzione di questa tensione sarà la proposta di diventare egli stesso 'pane di comunione'.

La dimensione comunionale

Il cibo come realtà comunionale acquista nella rivelazione biblica una duplice dimensione: verticale, in relazione a Dio, e orizzontale, in relazione agli altri esseri umani.

Nell'arco del Primo Testamento diversi sono i passi in cui si parla di «sacrifici di comunione» dove il cibo (spesso e volentieri un animale posto sulla brace) crea il legame tra Dio e il credente, dato che una parte di questo veniva consumata dal popolo e l'altra, simbolicamente, da Dio stesso e, concretamente, dai leviti (cfr. Lv 7,33 et al.).

L'idea di fondo è che se la vita è possibile solo attraverso la consumazione di cibo, allora la condivisione di questo crea una relazione vitale che pone in comunione coloro che vi partecipano. Non vi è più, dunque, nell'assunzione del cibo, solo un riconoscere la propria non autosussistenza e dipendenza dal Creatore, ma anche un atto libero di accoglienza di una relazione vitale con un Dio che si pone, in un certo qual senso, alla stessa altezza della persona umana partecipando al medesimo banchetto.

Questa sorta di *kenosi* nella rivelazione biblica trova il suo culmine nella manifestazione di un Dio che si fa egli stesso cibo perché non la vita creaturale, bensì quella divina possa essere partecipata.

Esplicativo è il discorso che Gesù fa a Cafarnao nel Vangelo di Giovanni:

«Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la

mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui. Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me. Questo è il pane disceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i padri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno» (Gv 6,51.54-58).

Se dunque il cibo dice la relazione con Dio, allora Dio diventa cibo di relazione instaurando una comunione di vita che è partecipazione e, allo stesso tempo, trasformazione totale di colui che se ne nutre:

«In verità, in verità io vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita» (Gv 6,53).

Laddove 'avere in sé la vita' è caratteristica propria di Dio, partecipata al credente mediante un Dio fattosi cibo.

Tale condivisione, poi, provoca un cambiamento anche nella dimensione orizzontale, dato che tale Dio-pane va spezzato e condiviso. Il legame che da esso deriva tra coloro che se ne cibano non è più puramente umano, ma ha un potere trasformante, poiché supera i limiti mortali e fonda una realtà comunionale le cui caratteristiche vanno oltre i confini umani.

Il Dio-pane, poi, spezzato e condiviso, consegna la propria unità alla diversità e molteplicità umana, cosicché tale unità sia possibile ritrovarla e ricostruirla solo nella presenza viva di ogni corpo e carne che da essa ha tratto alimento:

«Poiché vi è un solo pane, noi siamo, benché molti, un solo corpo: tutti infatti partecipiamo all'unico pane» (1Cor 10,17).

Tale realtà trasformante, infine, culminerà in quella pienezza di vita in cui il cibo non avrà più ragione di esserci, ma il banchetto continuerà:

«Allora l'angelo mi disse: 'Scrivi: Beati gli invitati al banchetto di nozze dell'Agnello!'. Poi aggiunse: 'Queste parole di Dio sono vere'» (Ap 19,9).

Giacobbe, Esaù e un piatto di lenticchie: da una condivisione negata a una fratellanza ritrovata. Quasi una conclusione

La storia di Giacobbe inizia con una lotta tra fratelli sin dal grembo materno. È la lotta a nascere per primi e poter conquistare così il diritto di primogenitura e la benedizione che da Abramo discende a ogni primo nato della sua stirpe. Fin da subito il carattere intraprendente di Giacobbe si manifesta nel cercare di trattenere il fratello gemello

all'interno dell'utero materno e nascere così per primo. Ma il tentativo non riesce ed Esaù, nel venire per primo al mondo, conquista il diritto di primogenitura e il diritto di ricevere la benedizione abramitica dal padre Isacco.

Giacobbe, nel corso degli anni, non si rassegna e aspetta l'occasione propizia per ritornare all'attacco e impadronirsi di ciò che la sorte non gli ha concesso.

Quando un giorno Esaù si presenta all'accampamento familiare stanco, senza forze, dopo una battuta di caccia, l'unica cosa che è in grado di comprendere sono i morsi della sua fame e, vedendo il fratello intento a preparare un gustoso piatto di lenticchie, gli chiede di poterlo condividere. Giacobbe rifiuta la condivisione, anzi, approfitta delle situazione per sottrarre al fratello la sua dignità di primogenito in cambio di una minestra!

Ma la sua avidità non si ferma qui e Giacobbe, istigato dalla madre Rebecca che lo predilige, alcuni anni dopo, si finge Esaù e con l'inganno, sempre a base di cibo, ottiene dal padre Isacco, ormai cieco e morente, la benedizione spettante al fratello.

Dopo un lungo peregrinare, in fuga dalla rabbia omicida del fratello, Giacobbe assaporerà la piena efficacia di questa benedizione rubata solo dopo l'incontro finale con Esaù, in una fratellanza rinnovata.

Ricollegandoci al titolo di questo volume: *Chi porta da mangiare?* si potrebbe concludere, alla fine di questo *excursus*, che, nella riflessione biblica, 'portare da mangiare' significa essere disposti a condividere del cibo non soltanto per una questione di giustizia sociale, ma perché tale condivisione è l'unica e fondamentale possibilità di vita, intesa nella sua pienezza e compimento.

Per coloro ai quali, assaporando il testo, fosse venuta fame di altro, si suggeriscono le seguenti letture:

Bianchi E., *Ingordigia. Il rapporto deformato con il cibo*, Milano 2013.

Filippi A. (ed), *Mangiare e Bere*, Bologna 2006.

Geiger M. - Maier C. et al., *Essen und Trinken in der Bibel: ein literarisches Festmahl für Rainer Kessler zum 65. Geburtstag*, München 2009.

Rosenblum J.D., *Food and identity in Early Rabbinic Judaism*, Cambridge 2010.

Wénin A., *Cibo*, in R. Penna - G. Perego et al. (edd), *Temi Teologici della Bibbia*, Cinisello Balsamo (Milano) 2010, pp. 164-167.

Per anni «lenticchie» hanno significato per me una sola cosa: la pasta e lenticchie che cucinava nonna Gina, ischitana. Lenticchie piccole, tipo Castelluccio, basilico, aglio, pancetta, pomodoro, olio d'oliva e poco peperoncino. «Si mette su tutto a freddo», diceva la nonna, tanto per semplificare, ma quelle che faccio io non mi sembrano mai all'altezza delle sue.

Il monopolio delle sue lenticchie nel mio orizzonte lenticolare è stato rotto quando ho conosciuto Avinash Ganesh e la sua cucina indiana. Basmati e dahl sono stati la mia iniziazione, e da allora gioco con più spensieratezza con le lenticchie.

Anche Avinash parte «tutto a freddo», con lenticchie ben lavate. Prendiamo delle lenticchie rosse decorticate, ad esempio una tazza di lenticchie per sei di acqua (con la parola dahl si indicano, in realtà, una gran varietà di piccoli legumi e la loro preparazione come accompagnamento di base del riso). Si fa prendere il bollore, a fuoco moderato, si schiuma e poi si sala. A questo punto aggiungiamo un cucchiaino di curcuma in polvere, un paio di pomodori pelati e una piccola cipolla tritata. Lasciate sobbollire per altri 20 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.

L'acqua dovrà evaporare quasi completamente. A questo punto, terminata la cottura e spento il fuoco, diamo il tocco finale. Scaldiamo un cucchiaino di burro chiarificato (ghee) in un pentolino, e quando è ben caldo aggiungiamo un pizzico di asafoetida e mezzo cucchiaino di semi di cumino, che lasceremo tostare per qualche secondo. Uniamo una piccola cipolla affettata sottilmente al burro e lasciamo che prenda un bel colore dorato. Versate il soffritto nel dahl e servire con del riso basmati in bianco.

Riccardo Bosco



«Che cosa ci attende dietro l'angolo?»



«Yerba mate». Storia di una bevanda che si gusta in compagnia

Claudio Ferlan

Quando Cristoforo Colombo salpò dal porto di Palos alla volta dell'ignoto, il 3 agosto 1492, le stive delle sue tre caravelle erano rifornite delle provviste indispensabili per un viaggio che si presumeva potesse essere molto lungo. Di certo tra le attese dell'ammiraglio vi era quella di approdare, alla fine, in qualche luogo che potesse consentire rifornimenti adeguati, e magari pure pregiati e dall'otimo sapore. Ciò che non ci si poteva aspettare era che quel viaggio avrebbe portato alla scoperta di nuove terre e, con queste, alla rivelazione di bevande e cibi sconosciuti. Sono noti i debiti che la nostra attuale cucina ha contratto con le colture del Nuovo Mondo. I successori del navigatore genovese non scoprirono mai la mitica città di *El Dorado*, ma dall'America fecero arrivare in Europa ben altri tesori: pomodori, patate, cioccolata, peperoncino, mais, tacchini. Vi sono però dei costumi alimentari che hanno conservato un'identità prettamente continentale e che, a fronte anche di tentativi di organizzarne l'esportazione, non hanno riscontrato nelle tavole europee un successo paragonabile a quello della patata o del pomodoro. Le diverse abitudini nel mangiare e nel bere furono oggetto di estrema curiosità nei viaggiatori e nei missionari che per primi esplorarono gli spazi enormi del continente americano. Non si trattava solo di curiosità: la superba convinzione di essere depositari di una cultura superiore portò gli europei a intervenire talvolta anche con violenza sulle consuetudini delle popolazioni indigene, provocando una lunga serie di regolamentazioni e divieti, segno concreto della difficile comunicabilità tra i popoli. Di contro, gli abitanti del Nuovo Mondo non poterono certo esimersi dall'opporre una fiera resistenza a chi voleva cancellare perfino i loro gusti.

Dopo i primi viaggi di Colombo, il cammino di conoscenza del continente americano, intrapreso prima di tutto dagli spagnoli, iniziò a prendere

nuove direzioni e a percorrere sentieri sempre più disagiati, rivolti al principio soprattutto verso meridione. Una di queste spedizioni partì nel 1554 con l'obiettivo di conoscere la regione del Guairá, nell'odierno Paraguay. La guidava il *conquistador* basco Domingo Martínez de Irala, che nel suo resoconto di viaggio raccontava lo stupore suo e dei propri compagni di fronte alla buona taglia, al vigore fisico, all'eccellente stato di salute degli indigeni che popolavano quei territori. Non solo. Era da ammirare anche il loro buon carattere e la naturale allegria che li identificava. Alla ricerca di meraviglie com'erano, gli avventurieri spagnoli dovevano capire che cosa si celava dietro a tanta forza e tanto buonumore. Chiesero, ed ebbero risposta. Gli indios rivelarono che il segreto di tante buone qualità era radicato nel fatto che essi bevevano, contenuta in zucche che crescono nelle loro terre, un'infusione di foglie di un albero che chiamavano Caá, nella loro lingua (il guaraní) semplicemente «erba». Se per gli indigeni quello era il nome, allora andava bene anche per gli spagnoli che cominciarono ben presto a consumarla e a riconoscerla, anche loro, come *yerba*, con la piccola distinzione concessa al luogo in cui l'avevano incontrata: erba del Paraguay. Siccome però li incuriosì quella strana maniera di consumare Caá, gli avventurieri presero a identificarla con la zucca che serviva a contenerla, *mati* in lingua quechua. Che cosa c'entrasse un termine preso da un idioma parlato sulle Ande, a migliaia di chilometri di distanza, possiamo presumerlo: quella era la lingua indigena con cui gli spagnoli avevano più familiarità, e fare di tutta *yerba* un fascio – per restare in tema – era procedimento tipico di chi chiamava India il Nuovo Continente. *Yerba mate*, dunque, il nome che oggi ancora viene utilizzato indistintamente per la bevanda e per il recipiente. Quanta confusione: un termine dato dalla traduzione di due vocaboli che appartengono a due lingue diverse e per di più, un'erba per antonomasia che in realtà è la foglia di un albero! Proprio così, perché la nostra pianta di erba ha solo il nome: si tratta della foglia di un albero, *Ilex paraquariensis* – questo il nome scientifico –, comune lungo il bacino del fiume Paranà, territorio compreso oggi tra la parte orientale del Paraguay e quella nord-orientale dell'Argentina.

Come si beveva? I guaraní facevano così: tostavano le foglie al fuoco, le pestavano in un mortaio e le masticavano come elemento energetico, o in alternativa inserivano le foglie tostate in una zucca tagliata, versavano dell'acqua che lasciavano in infusione e poi sorseggiavano usando i denti o una cannuccia (*bombilla*) di legno per filtrare. I primi consumatori spagnoli cercarono un rimedio al fastidio delle foglioline tostate, che inevitabilmente venivano ingerite assieme all'acqua, aggiungendo alla

cannuccia un filtro. Ancora oggi il procedimento è lo stesso. Man mano che il mate acquisì successo nel gusto degli europei che si stabilivano in America il recipiente e la cannuccia iniziarono a procurarsi un valore economico-simbolico: oltre alla zucca potevano essere usati anche il legno (bambù o il profumatissimo *palo santo*) o il metallo (più o meno nobile), e per la *bombilla* si cominciarono a utilizzare metalli preziosi. Gli strumenti per bere il mate, insomma, si tramutarono nel corso degli anni in indicatori della classe sociale e della ricchezza personale, talvolta in veri e propri oggetti artistici. Di simili raffinatezze occidentali non si curavano certo quei guaraní sani e allegri che tanto avevano colpito gli avventurieri iberici che per primi li avevano incontrati. Per gli indios del Rio Paranà, Caá era molto più di una semplice infusione e le loro tradizioni abbondavano di miti legati alla creazione della divina bevanda. Uno tra i più poetici è il seguente.

Si narrava che prima della discesa sulla terra di Yací gli uomini fossero così occupati dai propri affari che a stento si guardavano l'un altro. La conversazione era cosa rara. Yací era immensa, splendente, potente: era magia e luce, perché lei era la luna. Dal suo posto nel firmamento illuminava ogni notte le chiome degli alberi e i sentieri, dipingeva d'argento il corso dei fiumi e dava un volto ai rumori segreti e spaventosi che si nascondevano nella penombra della foresta. Un mattino Yací sce-se sulla terra, accompagnata dalla nube Arai. Trasformatesi in ragazze, camminarono per sentieri nascosti, in un labirinto di salici, cedri, palme e *lapachos* fino a che, all'improvviso, non si presentò davanti a loro un giaguaro, con uno sguardo tranquillo e di sfida, il passo lento e deciso, gli artigli e le fauci pronte all'attacco ... ma una freccia veloce come la luce attraversò il cuore della belva. Yací e Arai non fecero in tempo ad accorgersi dell'accaduto che videro un vecchio cacciatore: dall'altro lato della selva le salutava con gesti d'amicizia. L'uomo si voltò e si allontanò in silenzio. Quella notte, mentre dormiva nella sua amaca sotto la luce della luna, il vecchio fece un sogno rivelatore. Vide nuovamente il giaguaro pronto ad assalire, vide la fragilità delle due giovani che aveva salvato. Ora però le due fanciulle gli parlarono: «Siamo Yací e Arai, vogliamo ricompensarti per quello che hai fatto. Domani, quando ti sveglierai, davanti alla porta della tua casa troverai una pianta nuova. Il suo nome è Caá e ha il potere di avvicinare i cuori degli uomini. Dovrai tostare e macinare le sue foglie, prepara un'infusione e condividila con la tua gente: è il premio per l'amicizia che oggi hai dimostrato a due sconosciute». Così fu. L'indomani il cacciatore trovò la pianta e seguì le istruzioni che gli erano state date in sogno, mise l'infuso in una zucca

vuota e con una canna sottile assaggiò la bevanda. E la condivise. Quel giorno gli uomini, tra un mate e l'altro, conobbero i momenti in comune e non vollero mai più restare soli.

La variante più nota di questa leggenda chiama in causa anche la moglie e la figlia del cacciatore, che dopo aver ucciso il giaguaro avrebbe invitato Yací e Arai nella sua capanna, dove viveva insieme con le due donne. Il vecchio aveva scelto l'isolamento per timore che sua figlia, crescendo, perdesse il candore e l'innocenza che l'avevano contraddistinta fin dalla nascita. Per ricompensare il loro salvatore, la Luna e la Nube fecero nascere la meravigliosa pianta, rendendo la giovane figlia del cacciatore la sua dea protettrice, Caá Yará.

È una bella storia, quella di Yací e Arai, un mito che contiene una verità, perché Caá ancora oggi è un elemento di forte coesione sociale, almeno in quella parte del mondo nella quale il mate viene usato fin dai tempi dei tempi: tuti lo bevono, al di là di quanto preziosi siano i recipienti che lo contengono o gli arnesi che lo filtrano. Sarebbe bastato poco, però, perché le cose andassero a finire in maniera diversa. Gli sciamani guaraní consideravano il mate un elisir magico, era usanza comune masticarne le foglie per trovare sollievo dalle fatiche della caccia, del lavoro, dei lunghi viaggi. All'*Ilex paraquariensis* erano dunque attribuiti origine divina e valore religioso, tanto che le sue foglie si utilizzavano sia in diverse pratiche rituali, per esempio allo scopo di predire il futuro, sia per curare le malattie fisiche e psichiche: il rito del mate distribuiva energia, gli sciamani erano i depositari di conoscenze ancestrali che dispensavano al proprio popolo. Agli uomini che si erano spostati nel Nuovo Mondo per portarvi la propria lieta novella, agli evangelizzatori, tutto questo non poteva certo andare bene. Prendere (*tomar*) il mate si rivelava per alcuni zelanti uomini di fede un vizio vero e proprio, incompatibile con l'adeguata partecipazione alla vita sacramentale. Berne troppo poteva rappresentare un'irrispettosa violazione del digiuno quaresimale, per esempio. O ancora: il missionario gesuita Diego de Torres Bollo (1550-1638) dichiarò preoccupato ai suoi superiori di aver verificato in confessionale che gli indios riconoscevano il consumo della *yerba* come un vero e proprio vizio, ammettendo che non era possibile per loro seguire una messa intera ... le virtù diuretiche dell'infusione tanto amata non lo consentivano. Si doveva quindi assistere, durante l'eucaristia, a un continuo viavai di fedeli necessitati a dare libero sfogo ai propri bisogni in luoghi più acconci di una chiesa. Al di là di questo inconveniente dal risvolto ironico, era proprio il valore soprannaturale, se non addirittura divino, di Caá a scontrarsi con i dettami della reli-

gione cattolica. La conseguenza non si lasciò attendere e il consumo di *yerba* fu identificato come un vizio diabolico, da denunciare al tribunale dell'Inquisizione. Questo successe negli ultimi anni del 1500. Vi erano però altri motivi per dare contro al consumo di mate, alcuni in verità nati anche da nobili intenzioni.

Prima ancora della 'scoperta' della mitica infusione da parte dei *conquistadores*, erano state stabilite nell'America spagnola le *encomiendas*, istituto per il quale veniva concesso ad alcuni uomini (*encomenderos*) la proprietà dei territori da coltivare e quella degli indios necessari per lavorarli (in cambio di una quasi sempre disattesa opera di educazione cristiana). In realtà, le *encomiendas* molto spesso si convertirono in un crudele strumento di colonizzazione e di sfruttamento degli indigeni, chiamati a soffrire un regime di veri e propri lavori forzati. Pure l'*Ilex paraquariensis*, suo malgrado, fece la propria parte: tanta era la diffusione della *yerba* che la sua produzione rappresentava un buon affare, economicamente parlando. Lo stato delle cose cominciò a preoccupare qualche missionario di buon cuore, così che le pressioni dei religiosi convinsero il governatore di Asunción Hernando Arias de Saavedra (Hernandarias) a proibirlo ufficialmente nel 1596. Vi era poi un motivo prettamente igienico, dal punto di vista europeo, per contrastare il consumo dell'infusione: il costume indigeno infatti prevedeva che tutti sorbissero dalla stessa cannuccia, passando il mate (in questo caso ci si riferisce al contenitore) di mano in mano, cosa che andava contro ogni regola igienica occidentale.

Il divieto non ebbe lunga durata, anche perché ormai i più affezionati fruitori di Caá erano gli stessi spagnoli, inclusi eminenti politici e religiosi: sembra fossero stati il governatore e il vescovo della città di Asunción i più accesi sostenitori della causa di liberalizzazione. Nel 1630 ogni proibizione fu definitivamente levata. Da erba demoniaca, il mate si convertì presto in bevanda virtuosa, ricca di ottime proprietà e, cosa da non sottovalutare, in un'ottima possibilità di sostentamento economico. Lo capirono per primi i gesuiti, l'ordine missionario per antonomasia che fin dall'inizio del 1600 aveva fondato, proprio nella regione dell'*Ilex paraquariensis*, le proprie riduzioni (*reducciones*), piccoli centri autosufficienti nei quali erano radunati («ridoti») gli indigeni che lì vivevano, lavoravano, ricevevano un'educazione religiosa. Essi erano sì protetti dalla violenza dello sfruttamento dell'*encomienda* e dalla crudeltà dei cacciatori di schiavi, all'epoca organizzati in veri e propri eserciti di razziatori, ma pagavano questa tutela con un sostanziale restringimento della propria libertà individuale.

La produzione di *yerba* divenne presto un importante affare per le riduzioni. Prima di venire raccolti nei villaggi gesuiti, gli abitanti dei villaggi della regione del Paranà, che non avevano alberi di *Ilex* e che non erano prigionieri degli *encomenderos*, dovevano intraprendere penose spedizioni verso l'Alto Paranà e l'Alto Uruguay, i canonici luoghi di raccolta (*yerbales*). La *yerba* serviva non solo al loro personale consumo ma anche al pagamento del tributo al re. I viaggi, fatti in barca e via fiume, potevano richiedere anche tre o quattro mesi per la raccolta e la preparazione dell'erba, un mese e mezzo per completare il percorso di andata e ritorno. I missionari cercarono di fare in modo che i guaraní piantassero alberi vicino ai propri villaggi per evitare i lunghi vagabondaggi in territori lontani, cosa che tra l'altro confliggeva con il tentativo di introdurre nelle riduzioni una morale familiare tipicamente cattolica. Ciononostante, solo cinque o sei villaggi su trenta (il numero complessivo delle *reducciones*) erano riusciti nell'intento, vittime dell'estrema delicatezza dell'*Ilex*, un albero che nel proprio terreno nativo cresce rigoglioso e senza problemi, fuori richiede invece moltissime attenzioni e tende a seccarsi facilmente. Nella loro azione educativa, i gesuiti tentarono anche di superare la questione igienica, provando a diffondere una modalità di infusione «a bustine», simile a quella del nostro tè. È per questo che in molti documenti di età moderna il mate è definito, oltre che «tè del Paraguay», «tè dei gesuiti». Il tentativo ebbe un successo molto parziale: è vero che oggi esistono le bustine di *yerba*, ma è pur vero che la stragrande maggioranza delle persone che lo consumano continua a farlo nel mate e con la *bombilla*, e la bevanda passa sempre di mano in mano, lasciandosi sorbire da ogni bocca con la medesima cannuccia. Aggiungiamo pure che sorseggiato «come si deve» il mate è per opinione comune molto più buono: il potenziale del gusto non va sottovalutato. Al di là però delle questioni agricole, economiche e igieniche, quello che andava superato era il dilemma della presunta origine diabolica dell'erba del Paraguay. Ogni problema ha la sua soluzione e per raccontarla dobbiamo, ancora una volta, fare ricorso al mito.

Il missionario gesuita Pedro Lozano (1696-1752), storico ufficiale dell'ordine, scrisse nella sua *Storia della conquista del Paraguay* che fu san Tommaso a procurare il mate ai guaraní. Un momento. Stiamo parlando dell'apostolo Tommaso, quello che solo toccando accettò di credere? Proprio lui. Di fronte alla necessità di giustificare l'esistenza di un continente apparentemente mai raggiunto dalla predicazione evangelica, i teologi cattolici trovarono diverse soluzioni, una delle quali è conosciuta come «evangelizzazione previa». Sarebbe stato proprio Tommaso, secon-

do questa ardita ricostruzione, ad attraversare l'Oceano e a portare la lieta novella agli amerindi, che in realtà ben poco ne avrebbero colto. Nel suo viaggio egli avrebbe raggiunto il Brasile e si sarebbe poi spinto nella regione del Paranà. Qui vide avanti a sé immense distese di boschi, ma si rese conto che le foglie degli alberi erano mortifere. Tostate dal santo, però, esse persero tutti gli elementi nocivi trasformandosi in un'ottima bevanda dalle importanti proprietà curative. Inventando di sana pianta un nuovo mito delle origini della *yerba*, Lozano si appropriò di elementi propri della cultura guaraní, mescolando, anche nel nome, san Tommaso (Santo Tomé) e Somay-Sumé, eroe civilizzatore della tradizione tupi-guaraní. In modo non meno sorprendente fu stravolta la leggenda che identificava in Tupá, il dio principale del pantheon andino, il creatore del mate. Anche lui avrebbe voluto ricompensare un vecchio isolato nel bosco con la splendida figlia creando l'albero del mate e donando l'immortalità alla giovane Caá Yará, dea protettrice della *yerba*. Versioni cristianizzate del racconto riportavano invece la versione per la quale a incontrare il vecchio nel bosco fossero stati addirittura il Dio dei cattolici assieme ai santi Pietro e Paolo. Attraverso la narrazione mitica abbiamo dunque un esempio di quanto fosse difficile la comprensione di una cultura, anche alimentare, totalmente altra. Troppe erano le implicazioni morali e religiose connesse al consumo di quell'infusione per lasciare che le cose rimanessero così come erano state conosciute: furono soprattutto le prediche dei gesuiti a raccontare di una bevanda un tempo diabolica miracolosamente convertita in un dono del loro Dio.

Prediche e miti, certo, fecero molto in difesa del mate; ciò non toglie che parecchi uomini di scienza occidentali individuarono nell'infusione dell'*Ilex paraquariensis* una fonte di malattie, rivelando una certa paura nei confronti di una bevanda percepita come magica. Alcune testimonianze spagnole dimostrano infatti lo stupore per la capacità degli indios di sopportare lunghissime marce nelle foreste nutrendosi solamente di Caá. Altre invece insistono sulla capacità della *yerba* di garantire una straordinaria resistenza a militari impegnati in spossanti campagne. Una spiegazione scientifica fu presto trovata: essa contiene caffeina e altri alcaloidi psicoattivi che indubbiamente aiutano a combattere la fatica. Queste particolarità indussero i medici di età moderna ad assumere un atteggiamento ambivalente: da un lato si considerava il mate un aiuto per problemi di cuore e delle vie urinarie, un antiinfluenzale, un sedativo e insieme uno stimolante, un regolatore del sistema cardiaco, nervoso e muscolare. Per esempio, il gesuita Montenegro, infermiere attivo nelle riduzioni, notò come la *yerba* presa con il sale fosse un potente rimedio

contro la diarrea; serviva anche contro il rilassamento delle membra dovuto a sudore o calore e pure contro le insolazioni se presa con acqua fredda. Dall'altro lato, la si temeva come una droga capace, al pari della coca, di provocare una pericolosa dipendenza, distruggere le difese immunitarie, irritare l'intestino. Insomma, tutto e il contrario di tutto.

Al di là delle virtù mediche, vere o presunte, è proprio un uomo di scienza a mettere l'accento sulla reale marcia in più del mate. L'italiano Paolo Mantegazza (1831-1910), antropologo, fisiologo seguace di Darwin, fine scrittore, dedicò interessanti pagine alla *yerba* nella cronaca di un lungo viaggio che toccò anche le regioni dell'Illex. L'analisi è approfondita, ma limitiamoci a sottolineare la definizione di «bevanda che rallegra il cuore» lasciata da Mantegazza. In questo senso egli accomuna il mate, il vino e il caffè.

Più di un secolo dopo, dall'altra parte del mondo, le convinzioni di Mantegazza si ritrovano nelle parole del celebre giornalista argentino «Lalo» Mir che ci racconta il mate come un vero e proprio fenomeno sociale. Nel suo Paese non è solo una bevanda, è un'abitudine, è qualcosa di opposto alla televisione: ti fa conversare quando sei con qualcuno, ti fa pensare quando sei solo. Non manca mai, né nelle case dei ricchi né in quelle dei poveri: e se dovesse far difetto ci sarà sempre un vicino disposto a rifornirti. È l'unica cosa che genitori e figli riescono a condividere senza bisticciare, l'unica che calma i contendenti politici. È importante che il discorso sia buono, più ancora del mate: 'compartirlo' è indice di ospitalità, di generosità, è un modo perché chi è invitato a prenderlo possa dire grazie, almeno una volta al giorno.

Lo scrittore uruguayano Daniel Vidart ci dà un ulteriore segnale dell'importanza della convivialità. Scrivendo delle abitudini di un villaggio *mapuche*, popolazione india del Cile centrale e meridionale e del sud dell'Argentina, racconta: nella notte, quando il sole tramonta, la famiglia *mapuche* si riunisce attorno al focolare per condividere il mate e chiacchierare. La donna serve il mate all'anziano, al suo uomo, ai suoi figli. Tutti ascoltano le conversazioni di tutti, ciascuno racconta quanto ha visto, ascoltato e pensato durante il giorno. La comunità alimenta così ogni reciproca conoscenza. Non siamo molto distanti dalla narrazione mitica del dono fatto da Yací e Arai. A rinforzare l'importanza dell'elemento conviviale dobbiamo ricordare come nei paesi in cui Caá è costume quotidiano (Argentina, Paraguay e Uruguay soprattutto) è consolidata abitudine dividerla seduti in circolo (*la rueda del mate*), sorbendo tutti dalla stessa cannuccia e seguendo alcune semplici ma ben definite regole di

comportamento: una delle più importanti è non lamentarsi per la poca igienicità dell'abitudine. Si fa così, se non va bene, non si partecipa.

Torniamo così alla questione sanitaria che è stata di frequente individuata come una delle ragioni della mancata diffusione del mate in Occidente, malgrado gli sforzi ripetutisi nel corso dei secoli. È un dato di fatto che la *yerba* non abbia avuto il successo commerciale di altre «bevande che rallegrano il cuore» come il tè o il caffè, nonostante essa sia una sorta di simbolo nei luoghi delle proprie origini, dove una vita senza Caá non è neppure immaginabile. Il tè del Paraguay di invenzione ge-suitica – quello in bustine, per intenderci – non è stato certo capace di sostituire il canonico modo di consumo, a fronte anche di una ritualità di stampo quasi magico che contribuisce a tenere uniti mito e realtà della convivialità. L'estrema delicatezza dell'*Ilex* non ha contribuito allo sviluppo delle esportazioni. Neppure le vicende storiche hanno aiutato: nel 1767 i gesuiti furono cacciati dai possedimenti spagnoli d'oltremare, sei anni dopo l'ordine fu soppresso. Nella provincia del Paraguay le loro *reducciones* erano praticamente gli unici luoghi dove la *yerba mate* veniva coltivata. I religiosi richiesero alle autorità politiche che gli *yerbales* esistenti fossero mantenuti e che si cercasse pure di piantarne dove mancavano, in modo da risparmiare agli indios tanti viaggi e tante fatiche per raggiungere i luoghi dove l'albero cresceva spontaneamente. Così non fu e il mercato del mate soffrì di una lunghissima crisi.

A ben vedere, non mancano gli indizi che possono consentire di farsi un'opinione sul perché il mate sia rimasto un fenomeno tutto sommato geograficamente circoscritto: chi lo consuma fuori dai territori canonici, di solito, lo fa perché in quei luoghi ha viaggiato o perché vi sono dei legami migratori che lo hanno messo in contatto con la *yerba*. Così si spiega, per esempio, l'odierna non irrilevante diffusione della bevanda in Libano e in Siria. D'altro canto, non è sempre facile sondare le vie del gusto e sapere perché una cosa piaccia o non piaccia. Chissà, forse le diverse culture che hanno avuto a che fare con Caá non sono riuscite a trovare un punto d'incontro. Forse un certo tipo di convivialità è rimasto estraneo al mondo occidentale che, fin dai primi incontri, di questa convivialità dal sapore mitico dimostrò di avere paura.

Per un approfondimento:

Folch C., *Stimulating Consumption: Yerba Mate Myths, Markets, and Meanings from Conquest to Present*, in «Comparative Studies in Society and History», 52, 2010, 1, pp. 6-36.

- 66 | Garavaglia J.C., *Mercado interno y economía colonial*, México - Rosario 2008 (ed. orig., 1983).
- Hernández P.P., *Organización social de las doctrinas guaraníes de la Compañía de Jesús*, Barcelona 1913.
- Lozano P., *Historia de la Conquista del Paraguay, Río de la Plata y Tucumán*, I, Buenos Aires 1873.
- Mantegazza P., *Rio de la Plata e Tenerife. Viaggi e studi*, Milano 1867.
- Ricca J., *El Mate. Las creencias y la yerba mate*, Buenos Aires 2012.
- Vidart D., *La trama de la identidad nacional*, Montevideo 1997.
- Yerba mate: the tea of South America*, Washington DC 1916.

(Il tè al latte, come gli inglesi non ci hanno insegnato a fare.)

Anche nella preparazione di questa bevanda, come in tutti quei rituali che strutturano e scandiscono il nostro tempo e la nostra vita sociale, non ce la possiamo cavare facendo bollire un po' d'acqua e infilando una bustina nella teiera.

Per fare un buon chai dobbiamo innanzitutto essere disposti a dedicare almeno 15-20 minuti al nostro pentolino di acqua bollente, mestolo alla mano.

Si parte con l'acqua. Una tazza a testa. E altrettanto latte. Mettiamo subito in pentola anche le spezie: un tocchetto di zenzero tagliato a fettine, una scorza di cassia (la cannella indiana), qualche chiodo di garofano, qualche seme di finocchio, un anice stellato ... Poi dipende: d'inverno il chai deve scaldare (grani di pepe nero), d'estate rinfrescare (finocchio), e quindi cambiano il miscuglio di spezie e le loro proporzioni.

Si fa bollire il liquido fino a quando si è quasi ridotto di un terzo. Attenti perché se non mescolate il liquido vorrà uscire dalla pentola, proprio come quando si fa bollire il latte (quindi non è male usare una pentola dai bordi alti). A questo punto aggiungete del tè nero sfuso e lo zucchero (ci vuole anche per dare corpo alla bevanda, oltre che dolcezza: quindi almeno due cucchiaini da tè a testa) e continuate a cuocere, rimestando continuamente. Dovrebbero essere passati almeno 15 minuti dall'inizio delle operazioni. Ci siamo quasi! Controllate il colore: deve essere marrone come un caffè latte. Le foglie di tè galleggeranno sospese su una nuvola di schiuma, che voi non smetterete di mescolare. I venditori di chai di strada amano rompere questa nuvola facendo cadere il chai dal mestolo alzato per tutta l'estensione del braccio. È bello da vedere, e anche da fare.

Bene. Ora potete filtrare il tutto. Sedetevi, rilassatevi (l'effetto ipnotico del mescolare vi avrà indotto in uno stato di semi trance) e godetevi la vostra tazza di chai, in buona compagnia.

Riccardo Bosco



«Non c'è limite all'utilità del cibo»



Katja Gruijters, *Bread Bag*, 2003
www.katjagruijters.nl

Dal catechismo contro la fame a quello contro lo spreco

Emilie Delivré

Dalla rivoluzione neolitica a quella francese le rivoluzioni nella storia dell'umanità hanno spesso avuto a che fare con il cibo, e soprattutto con il problema della sua mancanza. La storia potrebbe quindi essere scritta anche come se tutto ruotasse intorno alla ricerca del cibo e agli sforzi umani per sopperire alla sua assenza. Nello sviluppo dell'umanità, l'uomo ha sempre cercato di domare la fame attraverso l'adattamento alle condizioni naturali e il controllo ferreo delle risorse dell'ambiente in cui abitava.

Purtroppo, l'uomo si è spesso trovato privo del minimo necessario per nutrire sé e la propria famiglia. Così le carestie hanno finito per scandire le diverse età della storia, fino a diventare luoghi della memoria di intere comunità¹. Non è un caso che sia stato proprio uno storico irlandese, Cormac O'Grada, a scrivere una storia delle carestie (*Famine: A Short History*), recentemente tradotto in italiano². L'Irlanda, infatti, ha vissuto una carestia tremenda negli anni 1845-1852, durante i quali morì più di mezzo milione di irlandesi. Erano tuti vittime indirette di un parassita che annientò le raccolte di patate consentendo ai grandi proprietari terrieri inglesi di approfittare di questo flagello per espellere i contadini che non erano in grado di pagare l'affitto dei campi. Ancora oggi, storia accademica e storia pubblica (la *Public History*, cioè la storia fatta nei media o a scuola) si confrontano sull'interpretazione e la collocazione di tale avvenimento nella memoria nazionale e internazionale³.

¹ L. Colantonio, *La Grande Famine en Irlande (1846-1851): objet d'histoire, enjeu de mémoire*, in «Revue historique», 4, 2007, 644, pp. 899-925.

² C.O. Grada, *Storia delle carestie*, trad. it., Bologna 2011.

³ S. Noiret, «Public History» e «Storia Pubblica» nella Rete, in «Ricerche storiche», 39, 2009, 2-3 (numero monografico *Media e storia*, a cura di F. Mineccia e L. Tomassini).

Oggi raramente la carestia fa notizia. Sia perché è un avvenimento, sempre più raro, e che riguarda una percentuale decrescente della popolazione mondiale, sia perché le foto dei bambini africani scheletrici e con le pance gonfie hanno smesso di fare cassetta e impedire la digestione, dopo il tg, della popolazione occidentale sovrappeso.

Purtroppo, con l'aumento della popolazione mondiale, cresce ogni anno il numero delle persone malnutrite nel mondo. Quindi, nei fati, la quantità di persone che manca della razione giornaliera necessaria di cibo è tutt'altro che in calo. Parallelamente, però, aumenta anche la percentuale di cibo che ogni anno viene sprecata nelle diverse fasi della sua produzione e consumazione. Tali discrepanze dovrebbero indignarci e farci riflettere ogni volta che mangiamo. Da dove viene il cibo che consumiamo? E a quali costi? E, inoltre, che cosa facciamo quando ci avanza qualcosa? Esiste, per esempio, un modo morale di nutrirsi e di trattare il cibo? Come si comporta la mensa dove mangiamo ogni giorno? E il supermercato con la sua quota di cibi invenduti e di confezioni scartate solo perché un po' brutte? È davvero necessario pretendere sempre una carota perfettamente dritta e lunga x centimetri? Ed è morale accettare che un animale sia ammazzato per mangiarne solo le parti più tenere (la bistecca, ma non il fegato, il cervello, le frattaglie ecc., spesso gettati tra i rifiuti)? C'è un legame fra quello che consumiamo, o scegliamo di scartare, e quello che un altro non consuma? Come si concilia l'eccesso degli uni con la penuria degli altri?

Sono queste domande che ritornano frequentemente nei saggi contenuti in questo volume e alle quali si può rispondere praticamente, ma anche contestualizzandole storicamente, proponendo cioè prospettive più lontane nel tempo, nello spazio e nella riflessione. In qualità di storica, proverò nelle pagine seguenti a offrire uno sfondo temporale più ampio alla questione della fame e dello spreco, esaminando come sono stati percepiti, descritti, denunciati questi problemi in alcuni discorsi del XIX secolo, e quali soluzioni sono state proposte allora per risolverli.

La rivoluzione della fame

Nella storia umana, la mancanza di cibo, la fame, è sempre stata considerata una tra le più grandi catastrofi che potesse toccare a un popolo. Mentre per lungo tempo le carestie sono state vissute come inevitabili o naturali, e quindi da scongiurare solo mediante sacrifici, preghiere o un pizzico di fortuna, con l'età moderna si è cominciato a vederle non solo

come eventi contrastabili o gestibili, ma anche come disgrazie prevedibili perché provocate, almeno in parte, dai comportamenti dell'uomo stesso – un uomo che doveva ormai essere considerato maturo e responsabile della propria sorte politica, sociale ed economica. Questa convinzione è alla base non solo degli scritti di Adam Smith e degli illuministi, ma di eventi epocali quali le Rivoluzioni americana e francese. Thomas Malthus, per esempio, era convinto che lo spettro della fame dovesse essere esorcizzato tramite la regolazione demografica e propose uno stretto controllo delle nascite⁴.

Le rivendicazioni e le proteste contro la fame si moltiplicarono alla fine del Settecento e all'inizio dell'Ottocento, soprattutto in conseguenza di quella che si suole definire «la scoperta del futuro», ovvero la diffusione dell'opinione che l'umanità non è condannata a vivere in una sorta di presente imm modificabile, ma può migliorare, mediante l'azione collettiva, la sua condizione futura. Dopo la redazione dei diritti fondamentali dell'uomo e del cittadino (1789), non sembrò più così assurda la rivendicazione del diritto di non patire la fame e di combatterla come un'ingiustizia contraria non solo al diritto naturale, ma anche a quello positivo. Accanto alla battaglia per la democratizzazione delle società europee, battaglia spesso più politica che sociale, nasceva così anche un discorso minoritario, spesso di matrice socialista-utopistica, che poneva la questione della fame al centro delle proprie lotte.

Catechismi contro la fame

Accennerò qui solo a sette di questi appelli contro la fame, così da offrire un panorama di alcuni dei modi in cui venivano percepite la fame e la necessaria lotta politica, economica e morale che la sua presenza diffusa avrebbe dovuto provocare secondo i nuovi riformatori sociali.

È importante premettere che nel corso del XIX secolo molti messaggi politici e sociali erano scritti ancora nella forma del vecchio catechismo religioso (non importa se protestante o cattolico). Riprendevano, cioè, il modello delle domande e risposte, che assomigliavano a volte a una sequenza di definizioni (che cos'è lo Stato? quali sono i diritti dell'uomo? ecc.), altre volte a un dialogo fra protagonisti di vedute o ceti sociali diversi. In tutti questi casi, vi era sempre uno che sa, e un altro che

⁴ A. Rosina - M.L. Tanturri, *Goodbye Malthus: il futuro della popolazione dalla crescita della quantità alla qualità della crescita*, Soveria Mannelli (Catanzaro) 2011.

72 | non sa, e lo scopo didattico dell'opera era portare il pubblico alla stessa conclusione di quello che, nella finzione del dialogo, era l'ignorante.

a. *Pietro-Maria Ferreri, 1737*

Pietro-Maria Ferreri, un palermitano della Compagnia di Gesù, scrisse delle *Istruzioni in forma di catechismo per la pratica della dottrina cristiana* (1737) che conobbero numerose riedizioni. In questa opera la fame (temporanea) del corpo viene rappresentata positivamente, perché risponde alla fame dell'anima che cerca Dio. Gesù Cristo ha fame e sete della giustizia, che evoca la fame e la sete del deserto. Questa fame viene saziata con il cibo dello spirito. Nel catechismo viene citato il Vangelo di Giovanni (4,34), quando Gesù dice «meus cibus est, ut faciam voluntatem eius, qui misit me» (il mio cibo è fare la volontà di colui che mi ha mandato), dopo aver promesso alla Samaritana acqua che sazia la sete per l'eternità.

b. *Henri de Saint-Simon, 1824*

In maniera molto diversa viene presentata la fame in un catechismo degli industriali, opera del filosofo ed economista francese Henri de Saint-Simon. Il testo appare nel 1824, cioè verso la fine di quella età «cerniera» che vede il mondo occidentale passare dall'età moderna a quella contemporanea. La situazione del lavoratore francese ed europeo viene descritta da Saint-Simon come peggiore di quella di uno schiavo. La scarsità di cibo, nonché la fame che ne deriva, sono considerate nemiche della quiete pubblica, e ogni azione adottata dal governo francese per combatterle è secondo lui profondamente politica, e non solo morale o sociale. La politica, in fondo, ha come suo scopo principale la convivenza di una certa comunità entro i confini di un territorio delimitato, facendo in modo che nessuno soffra la fame. E solo perfezionando l'organizzazione sociale, ossia trasformando profondamente il sistema della scienza, dell'istruzione, della teologia e della legge, si potrà nutrire tutta la popolazione. E questo finirà anche per fare l'interesse della produzione industriale. Nelle sue opere, Saint-Simon invoca un nuovo cristianesimo, ed effettivamente i suoi «discepoli» cercheranno di convertire i lettori al *Saint-Simonisme*. Propongono, cioè, di ritornare alla Chiesa delle origini, nella quale tutti gli uomini sono uguali e legati da amore fraterno, lontani da ogni egoismo e individualismo (il motto della celebre opera di Saint-Simon *Il sistema industriale* recita: «è scritto: amatevi gli uni con gli altri»). A tal fine, il presente dovrà essere riscattato grazie al progresso industriale e scientifico. L'associazionismo, per

esempio, permetterà di combattere ogni dominio, e alla fine sconfiggerà definitivamente la fame⁵.

73

c. *Robert Owen, 1838*

Restando sempre nel campo delle utopie, nel *Catechism of the New Moral World* del riformatore sociale Robert Owen, come pure in un'altra opera proveniente dal suo circolo, il *Catechism of the Rational System of Society*, il desiderio del cibo viene presentato come «an attractive propensity of man's nature» (una inclinazione positiva della natura umana). Essendo qualcosa di naturale, la società deve cercare di soddisfare la fame. Niente nell'uomo è ereditato, tutto viene appreso a partire dalle «circostanze» e grazie ai sensi. Tuttavia, la condizione affinché l'uomo diventi un essere razionale e buono è che i suoi bisogni naturali e primari siano soddisfatti. È quindi un dovere della società partecipare alla costruzione di questa base intangibile per l'educazione dell'uomo e della società⁶.

d. *Richard Lahautière, 1839*

Un anno dopo la pubblicazione del catechismo di Owen viene dato alle stampe anche il catechismo del socialista francese Richard Lahautière, con il titolo di *Petit catéchisme de la réforme sociale*⁷. Secondo l'autore, solo la 'vera' uguaglianza, e non l'uguaglianza formale, giuridica, che rimane un pezzo di carta o, tutt'al più, una legge divina, porterà al bene dell'intera società. Secondo Lahautière, «fin tanto che nel mondo anche un solo uomo griderà ancora di aver fame, allora la società non è in ordine, non è costituita». La fame è madre del furto, quindi del reato. Non soffrire la fame è un diritto naturale, visto che i diritti naturali sono cibo, casa e vestiti. Questa è una convinzione che l'autore ricava dalle Scritture, dato che, a suo avviso, tutte le buone leggi umane sono state profetizzate dalla religione. La sua equazione lo porta tuttavia a chiedersi perché, allora, non esista un articolo di legge contro la fame, dato che ve ne è uno contro il furto. Quando tanti hanno fame e altri, che non

⁵ C.-H. de Saint-Simon, *Catéchisme politique des industriels*, 1824. *Vues sur la propriété et la législation*, 1818, Paris 1832², e, dello stesso autore, *Saint-Simon's Neue Glaubenslehre, oder der Saint-Simonismus und die Philosophie des 19. Jahrhunderts in Frankreich*, Augsburg 1831.

⁶ R. Owen, *The Catechism of the New Moral World*, Leeds 1838; *Robert Owen's Catechism of the Rationale System of society*, 1850. Si veda anche J. Marriot, *A Catechism of Circumstances or the Foundation Stone of a Community*, London 1840.

⁷ R. Lahautière, *Petit catéchisme de la réforme sociale*, Senlis - Paris 1839; trad. ted. *Kleiner Katechismus der Socialreform*, Bienne 1841.

74 | lavorano, mangiano, ci troviamo di fronte a un caso di monopolio del cibo, che come tale dev'essere combattuto.

Pochi anni dopo, in un catechismo tedesco anonimo viene chiesto senza tanti giri di parole quando giungerà il momento della rivoluzione repubblicana e sociale. La risposta, piuttosto cinica, è: «quando l'incomprensione fra ricchi e poveri sarà diventata tale da mettere in pericolo l'esistenza stessa di questi ultimi: non c'è miglior rivoluzionario della fame». In questo caso, quindi, la fame viene concepita anche come un'arma efficace nella lotta politica⁸.

e. Contro le «Corn- e Poor-laws» (1815-1834-1845)

Nel Regno Unito, nel corso della prima metà del XIX secolo, vengono pubblicati numerosi catechismi sociali, alcuni radicali e provocatori, altri più moderati e intellettuali. Sono in genere rivolti contro la scarsità di pane, questo cibo simbolico e contro le leggi promulgate dal governo britannico che, secondo gli autori, avevano l'effetto di accrescere la povertà della maggioranza della popolazione. La *Corn-law* del 1815, una legge mercantilista, veniva descritta come un provvedimento inutile che porta all'incremento dei prezzi del grano, mentre ingrassa i grandi agricoltori. Anche le *Poor-Laws* (e in particolare il *Poor-Law Amendment Act* del 1834), ironicamente previste inizialmente per alleviare la miseria dei lavoratori poveri delle città, conferivano di fatto tutto il potere a commissionari del governo particolarmente cinici, che in alcuni catechismi vengono fati dialogare con i più poveri tra i poveri. In queste scene vengono schierati gli uni contro gli altri, la gente umile e povera da un lato, e gli uomini potenti e senza pietà dall'altro, riconoscibili per la pancia grossa e l'accesso a cibo abbondante e superfluo⁹.

f. Dieci comandamenti socialisti, 1848-1849

Nei primi mesi del 1848 la rivoluzione scoppia negli stati della Confederazione germanica. Vengono subito diffusi volantini e manifesti che incitano alla rivoluzione e invitano a darle una direzione più sociale.

⁸ «Frage 84. Wann tritt der für die Erhebung der Republik günstige Moment ein? Wenn das Missverhältnis zwischen Reichen und Armen auf eine solche Spitze getrieben ist, dass der Existenz der Letztern Gefahr droht. Der Hunger ist der beste Revolutionär», in *Katechismus eines Republikaners der Zukunft*, Lausanne 1845².

⁹ *An Interesting Dialogue between the Poor-law Commissioner and the Poor People that Apply for Relief*, s.l. 1845 (?); G.H. Monilaws, *A Catechism on Pauperism and the Poor-Laws in Scotland*, Edinburgh 1845.

Diversi comandamenti devono guidare l'azione dei lavoratori, e proporre una linea chiara. Per esempio, il manifesto «Arbeiter! haltet die zehn Gebote!!!» (Lavoratore! Segui i dieci comandamenti!!!), ristampato nel 1849 nel giornale «Die Verbrüderung» dal socialista Stefan Born, ordina in primo luogo di lavorare. Chi non lavora, non deve mangiare. Purtroppo, come viene fatto notare, tanti mangiano pur non lavorando. La matrice del messaggio politico è inequivocabile. Il cibo ritorna anche nel quinto comandamento: chi lavora non deve aver fame, altrimenti non può lavorare. Nessun pesce può nuotare se non mangia a sufficienza. Ed è un folle chi lavora per gli altri e tiene la fame solo per se stesso¹⁰. L'autore propone l'organizzazione dei lavoratori per comperare pane in comunità, senza intermediari, puntando sui concetti di cassa comune e di sicurezza alimentare.

g. Michail Bakunin, 1865

Come tanti altri socialisti, comunisti e anarchici europei (Pierre-Joseph Proudhon, Louis Blanc, Victor Tedesco, Moses Hess, Wilhelm Weitling o Sergej Netchaiev), anche il russo Michail Bakunin scrisse il proprio catechismo: *Le catéchisme révolutionnaire*¹¹. In questa opera egli denuncia la frontiera che ormai separa i privilegiati dai poveri. Non sono più la legge, né il dogma della disuguaglianza naturale e politica fra gli uomini a essere la causa di tale ingiustizia, ma è il capitale, cioè, la fame. È lei che differenzia le classi sociali, anche dopo la Rivoluzione francese. Questa fame spinge i giovani sulle strade sin dall'età più tenera, alla ricerca di un lavoro manuale disprezzato da chi lavora solo intellettualmente. Ed è lei, infine, a dividere e desocializzare il mondo.

Catechismi contro lo spreco

Come dimostrano questi esempi, estrapolati da momenti e luoghi diversi del XIX secolo, la fame ormai era vissuta non più soltanto come una piaga «naturale», ma sempre di più come un disequilibrio: alcuni sprecano, approfittano, e per questo motivo gli altri sono affamati. E questa situazione viene denunciata come un'ingiustizia da sanare.

¹⁰ *Arbeiter! haltet die zehn Gebote!!!*, s.l. 1848; *Die Zehn Gebote der Arbeiter*, a cura di S. Born, in «Die Verbrüderung», 46, 9 marzo 1849 (edito dal Central-comité für die deutschen Arbeiter, Leipzig).

¹¹ M. Bakunin, *Le catéchisme révolutionnaire*, s.l. 1865.

Se facciamo un salto nel tempo, possiamo notare come ancora oggi il medesimo squilibrio mantenga gran parte della popolazione mondiale in una condizione di fame e penuria, mentre altri possono permettersi di sprecare tonnellate di cibo ogni giorno. Un attivista britannico, Tristram Stuart, ha criticato i più di 100 kg di cibo annui sprecati da ogni europeo, e le quasi 200 tonnellate buttate dai supermercati, mentre un miliardo di persone nel mondo soffre di malnutrizione¹². La campagna *Feeding the 5000* (<http://www.feeding5k.org/>) ha dimostrato concretamente che si può salvare cibo sul punto di essere buttato, e nutrire con esso 5.000 persone. Allo stesso modo, anche altri hanno cercato di sensibilizzare la popolazione, i politici e gli industriali rispetto a questo problema, promuovendo una crociata contro lo spreco. Il filosofo ed economista Serge Latouche, per esempio, ha recentemente propugnato la decrescita e la frugalità volontaria, invitando i suoi lettori a recuperare il legame stretto fra lavoro, anche manuale, e cibo¹³.

Lo stesso papa Francesco ha recentemente denunciato in una sua omelia il consumismo che «ci ha indotti ad abituarci al superfluo e allo spreco quotidiano di cibo». Ha poi aggiunto:

«Ricordiamo bene, però, che il cibo che si butta via è come se venisse rubato dalla mensa di chi è povero, di chi ha fame! Invito tutti a riflettere sul problema della perdita e dello spreco del cibo per individuare vie e modi che, affrontando seriamente tale problematica, siano veicolo di solidarietà e di condivisione con i più bisognosi»¹⁴.

Nell'impossibilità di trovare rapidamente una soluzione definitiva al problema ancora attuale della fame nel mondo, potrebbe forse essere utile, per chi non ha mai sofferto la fame, sperimentare sulla propria pelle che cosa significhi la mancanza di cibo, aderendo a una pratica comune a tutte le grandi religioni, e non solo, quale quella del digiuno annuale regolare. Una pratica che, attraverso la frugalità volontaria e l'autoregolazione dei bisogni fondamentali, non ha lo scopo di fare «soffrire» inutilmente, ma al contrario vuole farci avvicinare a chi non ha abbastanza da mangiare e permetterci di condividere con loro il «pane» simbolico.

¹² L'autore ha, fra l'altro, pubblicato un storia del vegetarianesimo: *The Bloodless Revolution: A Cultural History of Vegetarianism from 1600 to Modern Times*, New York 2007.

¹³ S. Latouche, *Breve trattato sulla decrescita serena*, Torino 2008, dove, fra l'altro, si argomenta a favore della riduzione del sovra-consumo e dello spreco.

¹⁴ La citazione è tratta dalla pagina del sito di Radio Vaticana, «Udienze e Angelus» (6 maggio 2013).

Ci sono diversi modi per aggirare le prescrizioni. Ne voglio presentare due, uno per nonna.

La vigilia di Natale è una giornata molto importante nella tradizione cristiana. È una giornata di digiuno, ma anche di festa. La cena della vigilia, quando ero bambino, si teneva a casa della nonna Gina, ischitana, con tutti gli zii e i cugini. Una grande riunione di famiglia che la nonna ha sempre onorato con un menù che di magro aveva ben poco: frittura di pesce e di verdure, pasta col sugo di pesce, capitone in umido, struffoli. Si finiva tardi, giusto in tempo per la messa di mezzanotte.

Quando poi mi sono sposato, la cena della vigilia si è spostata a casa della famiglia di mia moglie. Una famiglia trentina, con un'altra idea di «magro»: una gran varietà di stuzzichini, torte di verdura, salumi e formaggi e, pezzo forte, una zuppa di trippe, fatta dalla nonna Silvana secondo la tradizionale ricetta trentina. Questa da sola bastava a consolarmi della rinuncia alla cena di pesce. Dopo qualche anno, stabilita la necessaria fiducia, la nonna Silvana mi ha passato le consegne, che erano all'incirca queste:

- abbondante trito di verdure (sedano, carote e porro);
- bietine verdi grossolanamente tritate;
- trippa di vitello già cotta;
- brodo, sale e pepe;
- parmigiano e pane grattugiato.

Si procede come per un normale minestrone. La parte difficile sta nell'addensare la zuppa al punto giusto, prima col pane grattugiato (leggermente tostato nel burro?) e poi col formaggio grana, che però non deve cuocere e va aggiunto all'ultimo momento, giusto prima di servire, in buona quantità, in modo da rendere quasi cremoso il brodo.

A Natale siamo tutti migliori e, per cortesia, tutti dicevano che anche la mia trippa era buona. Ma io lo so. Come quella di Silvana non ne ho mangiate altre.

Riccardo Bosco



«Troppe volte ci dimentichiamo quanto vari e mutevoli
possano essere i gusti della natura»



Uli Westphal, *Mutatoes*, 2006-201
<http://www.ulivestphal.com/mutatoes/>

Il convitato di pietra: dilemmi morali a tavola

Paolo Costa

I have a dream

Immaginiamo di poter riabbracciare una persona cara di cui fatichiamo ad accettare la scomparsa (un nome per tutti: Margherita Hack). Che cosa potremmo fare per manifestarle la gioia che proviamo per questo evento inatteso? Be', siamo italiani, quindi è verosimile che il nostro primo impulso sarà di invitarla a cena e cucinare per lei qualcosucculento, che allo stesso tempo sia la prova vivente del nostro affetto, appaghi i sensi, rilassi e predisponga alla conversazione e alla condivisione. Una condizione a cavallo tra accudimento e gioco che per dei mammiferi quali noi pur sempre siamo sembrerebbe essere il massimo che si possa chiedere alla vita.

L'attesa e la felicità per l'evento ci spingerà a preparare le pietanze più appetitose e nutrienti. Un ricco antipasto di salumi? Magari la polenta con uno spezzatino lasciato a cucinare per ore? Oppure le tagliatelle con un ragù preparato la sera prima? E, per secondo, la scelta potrebbe cadere su un abbondante piatto di carne di cui già pregustiamo di riservare la parte migliore all'ospite.

Tutto sembra progettato e organizzato alla perfezione. A questo punto, proviamo solo a figurarci lo stupore e la delusione che calerà su di noi quando l'ospite tanto atteso accoglierà i prodotti delle nostre cure amorevoli con un garbato, ma fermo diniego: «mi spiace, non mangio carne. Sono vegetariana».

Qui non è importante tanto l'origine o la fondatezza del rifiuto (che potrebbe anche dipendere da motivazioni religiose, prescrizioni rituali, ossessioni dietetiche o motivi igienici), quanto la sua profondità: il suo radicamento, cioè, nelle convinzioni più profonde della persona. Nella sua stessa identità, per così dire. Dobbiamo immaginarci fin da ora l'ostacolo come qualcosa di insormontabile.

Come potremmo descrivere l'atmosfera che si crea in questi casi? Come minimo potremmo dire che subentra un certo imbarazzo, una sgradevole rigidità nei modi. La naturale fluidità delle relazioni si inceppa. Per citare lo scrittore Jonathan Safran Foer, possiamo immaginarci che «nella stanza piombi il silenzio, come se perfino l'aria stesse valutando questo fatto nuovo»¹. E all'iniziale imbarazzo si aggiunge quasi sempre un moto d'insofferenza: «Ma come? Dopo tutta la fatica che ho fatto? Ma che senso ha tutto ciò?».

Viene spontaneo descrivere la situazione come una reazione difensiva all'intrusione di un guastafeste. L'intruso, ovviamente, non è l'ospite, ma il lato più oscuro e problematico della nostra forma di vita sul quale, comprensibilmente, se possibile, non ci soffermiamo troppo e che preferiamo affidare alle cure dei tutori della morale e del diritto. Al fastidio si mescola sempre anche un elemento di sorpresa: improvvisamente le consuetudini che in genere diamo per scontate appaiono sotto una luce nuova. Ci appaiono, per l'appunto, come regole tacite che possono essere sfidate e messe in discussione. Non più come l'ambiente in cui ci muoviamo con naturalezza o l'aria che respiriamo. Così, per effetto della reazione imprevedibile del nostro ospite vegetariano, un succulento piatto di carne può assumere le fattezze di un oggetto perturbante e controverso: il brandello del cadavere di quello che prima di essere macellato per deliziare il nostro palato era un organismo vivente. Non così diverso da noi, dopo tutto.

Una possibile spiegazione del turbamento legittimo che si prova in questi casi induce a pensarlo come il risvolto affettivo dello sforzo di salvaguardare a ogni costo uno spazio «rilassato» o «ludico»: una zona diversa dalla realtà di ogni giorno (un luogo, fra l'altro, per quanto possibile preservato dai conflitti). Per certi aspetti, la situazione ricorda quella di due cani che giocano a fare la lotta. Che cosa c'è di più divertente di godere di ogni aspetto della vitalità animale, senza pagarne lo scotto? Come spesso accade, tuttavia, a un certo punto uno dei due animali morde l'altro con troppa forza e l'incanto si dissolve. Una regola non scritta del gioco è stata violata («fare i mati, sì, ma senza farsi male!»). L'azione comune perde di fluidità e alla fine si spezza. Tutto d'un tratto la magia è finita, il risveglio è brusco e la realtà di ogni giorno riprende il sopravvento, con tutta la sua complessità, pesantezza, serietà, fatica.

¹ J.S. Foer, *Se niente importa. Perché mangiamo gli animali?*, trad. it., Parma 2010, p. 178.

Ci eravamo preparati a una festa e invece, contro ogni aspettativa, a tavola si è seduto un convitato di pietra e questo ospite inatteso e inquietante è l'etica, la critica, il dover-essere, la norma. Spiace. Ma questo cosa significa? Sotto sotto, ciascuno di noi sa che la tavola è tutto fuorché un luogo affrancato dalle regole, dai codici di comportamento, e quindi dal rischio incombente del conflitto. Non serve una mente raffinata per capire che, trattandosi di una pratica il cui succo consiste nel soddisfacimento di un bisogno fondamentale attraverso l'incorporazione di qualcosa che prima di diventare parte di noi era fuori di noi, da qualche parte nel mondo, sarebbe infantile pretendere di cavarsela a buon mercato. Bisogna prepararsi al peggio, raccogliere le energie e fare i conti con la realtà.

D'altro canto, come potremmo riportare indietro le lancette? In che modo i dilemmi morali potrebbero essere tenuti lontani dalle nostre tavole? L'etica è fondamentale nelle nostre vite. Soprattutto oggi, in un mondo in cui la religione ha smesso di fungere da collante sociale quasi-naturale e dove per regolare la vita della maggioranza delle persone in un contesto fortemente pluralistico è richiesto uno sforzo di ragionevolezza, decentramento e riflessività che a tutto fa pensare meno che alla rilassatezza. Di questo fardello non è possibile sbarazzarsi senza pagare un prezzo che agli occhi, se non della maggioranza, quantomeno di una fetta consistente della popolazione, appare oggi intollerabile.

Altrettanto comprensibile, però, è il desiderio di preservare per quanto possibile alcuni ambiti della vita quotidiana dai conflitti sui principi o sui cosiddetti «valori indisponibili». E la tavola è sicuramente uno di questi luoghi. Ce ne rendiamo conto quando notiamo l'insofferenza che ci suscita il pensiero che nemmeno lì possiamo abbandonarci all'istinto. A tavola – come in bagno o in camera da letto – si può essere educati e rispettosi, ma si rimane al fondo animali: genuini, ma mai del tutto presentabili. Anche per questo, in genere, le persone non indifferenti alla questione reagiscono alzando rapidamente il tono della polemica. Così è stato qualche mese fa di fronte alla richiesta di alcuni studenti dell'Università di Basilea di rendere totalmente vegetariana (se non vegana) la mensa della propria Università. Le risposte che si sono rapidamente accumulate su un blog di teoria politica tedesco (theorieblog.de) sono state di questo tenore: e che dire delle persone che non hanno nulla da mangiare? Dobbiamo forse estendere il rispetto morale anche alle zanzare? E che ne sarà dei broccoli: non hanno anche loro il diritto di crescere e completare il loro ciclo vitale? L'escalation e il tenore iperbolico degli argomenti sono familiari e lasciano trapelare un disagio profondo.

In effetti, le frasi concitate fanno pensare a una *excusatio non petita*. Tuti, *in the back of their minds*, sanno che non c'è modo di uscire con una coscienza morale immacolata da simili dispute.

Per quanto mi è dato di capire, oggi per sfuggire a un simile stallo sono disponibili due opzioni diverse, che cercano per quanto possibile di salvare capra e cavoli: armonia sociale e centralità della morale. Entrambe puntano a una neutralizzazione del conflitto. La prima in un modo più accomodante nei confronti dell'esistente, l'altra con un piglio più revisionista. In un caso si sostiene che, in fondo, anche l'etica è questione di gusti e bisogna essere «tolleranti». Chi siamo noi per giudicare? L'essenziale è trovare un *modus vivendi*, rispettare le scelte o le preferenze degli altri e non complicarci inutilmente la vita. A questo mondo c'è spazio per tutti, basta non pestarsi i piedi.

La mossa può funzionare oppure no. Tuti sanno che la tolleranza è facile da predicare, ma non sempre regge alla prova dei fatti. Ogni volta che non funziona, si rafforza la posizione di chi suggerisce la seconda soluzione, quella più revisionista. Certo – replicano costoro – mangiare è divertente e piacevole, ma se ci si pensa bene il piacere che se ne ricava è ben poca cosa rispetto alle questioni etiche in ballo. Con ciò intendono dire che la soluzione è sempre stata lì, a portata di mano: si tratta soltanto di fare appello alle intuizioni morali più diffuse tra le persone di buona volontà (il rispetto dei viventi, il principio della riduzione della sofferenza, la legge di giustizia contro la legge del più forte, oppure la preservazione dell'ambiente naturale) e raccomandare a ciascuno un po' più di coerenza. Una volta capito il trucco, la tensione – solo apparente – si dissolve (questa è, per esempio, la via imboccata da Margherita Hack nella sua vigorosa difesa della propria scelta vegetariana)².

Allora, per che cosa dovremmo optare: tolleranza o coerenza morale? In entrambi i casi, il principale rischio è quello di doversi accontentare di una visione minimale e strumentale del mangiare: per i rigoristi non meno che per i tolleranti il cibo appare, infatti, come un accessorio che gli individui scelgono e usano, che non ha una sua importanza o profondità culturale intrinseca. Ma che cosa succede, invece, se non si vuole rinunciare all'idea che la tavola incarni anche un ideale di socialità o addirittura di moralità?

² M. Hack, *Perché sono vegetariana*, Roma 2011.

Il dubbio è giustificato, se persino Kant – il morigeratissimo Kant – è arrivato a sostenere nell'*Antropologia pragmatica* che «la specie di benessere, che sembra meglio accordarsi con l'umanità, è un buon pranzo in buona (e, se è possibile, anche varia) compagnia»³. Ma se l'atto di mangiare è un aspetto così significativo e sintomatico dell'esistenza umana, com'è possibile che la condivisione del cibo non abbia nulla da insegnarci sul ruolo che la morale svolge o dovrebbe svolgere nelle nostre vite? Solo i commensali hanno qualcosa da imparare dai moralisti o non è forse vero anche il contrario?

La morale della tavola

Per andare subito al dunque, una riflessione sul ruolo del cibo nelle nostre vite può aiutarci a definire e difendere un ideale meno puro, o meglio meno «purista» di etica.

La morale, come notavo sopra, è fondamentale nelle nostre vite. Attraverso i nostri giudizi, i nostri rifiuti e le nostre scelte mostriamo e capiamo chi siamo davvero. Ma l'etica non è solo una questione di sublimi principi astrati. È uno strano coacervo. Per certi aspetti ricorda un grande banchetto. Per esempio, è fatta anche di buone e cattive maniere. Di gusti più o meno educati o raffinati. A volte anche di un pizzico di ipocrisia. L'etica è una seconda «natura» per gli esseri umani. Ha un rapporto essenziale col corpo. In fondo, abbiamo bisogno della morale perché siamo esseri corporei: un groviglio di emozioni, pulsioni e organi vulnerabili.

La tentazione dell'analogia è forte. Proprio come il mangiare, anche le scelte morali hanno una relazione non occasionale con lo sporcarsi le mani, l'abbandonarsi, il trattenersi, l'ingoiare, il digerire. La morale è fatta di rispetto per l'altro, ma anche di cura di sé. È un processo complicato e lungo, dal quale si esce sempre trasformati e spesso imprevedibilmente trasformati. Allo stesso modo, ci si siede a tavola pieni di aspettative e ci si alza a volte entusiasti, confortati, a volte delusi, a volte persino disperati. Si cambiano i gusti nel corso degli anni. Si criticano quelli degli altri e, col senno di poi, anche i propri.

Certo, non si può negare che le morali universalistiche chiedono alle persone di essere coerenti, persino un po' angelicate così da diventare,

³ I. Kant, *Antropologia pragmatica*, trad. it., Bari 1985, § 88.

per usare un lessico kantiano, sudditi di quel regno dei fini dove ogni creatura può essere spontaneamente trattata come un fine e mai come un mezzo. Tuttavia, per stabilire nel dettaglio e nell'ordinaria confusione della vita di ogni giorno dove esattamente transiti il confine che separa i mezzi dai fini, bisogna avere vissuto sulla propria pelle tutte le contraddizioni e le oscillazioni tipiche dell'esistenza dei pazienti morali: bisogna cioè avere patito (e gioito) il giusto, educato e raffinato le proprie emozioni sulla base di tali esperienze, accumulato un patrimonio insostituibile di esempi, formulato giudizi più o meno solidi, affrettati, incauti, spietati, magnanimi, ecc. Insomma, bisogna aver sperimentato dall'interno quella pienezza o densità dell'essere che, secondo J.M. Coetzee, accomuna tutti gli animali⁴ e che opera come uno sfondo tacito rispetto alla pratica della moralità umana e probabilmente di ogni tipo concepibile di moralità.

Una parte di questa *fullness of being* – è inutile nasconderselo – la sperimentiamo quando mangiamo. In questo senso, la scena iniziale della *Recherche* proustiana, in cui il protagonista del romanzo accede agli strati più profondi della propria memoria e identità grazie alle associazioni suscitate dal sapore di un gustoso biscotto a forma di conchiglia, ha qualcosa di archetipico. All'interno di una pietanza può davvero celarsi un mondo: il condensato di una vita. Da questo punto di vista, il cibo assomiglia alla musica e l'effetto inebriante di una piccola frase musicale sull'orecchio (come nel caso della Sonata di Vinteuil) può essere indistinguibile da quello di una *madeleine* sul palato. In entrambi i casi si deve fare i conti con una strana combinazione di elementi ideali e materiali, che mette a soqquadro le antitesi mediante le quali normalmente organizziamo il nostro paesaggio mentale e da cui ci facciamo guidare nelle nostre scelte.

C'è probabilmente molto da imparare da questo intrico di livelli e dimensioni dell'esperienza, la cui apparente confusione ha trovato un'accoglienza migliore nella letteratura – da *Il pranzo di Babette* di Karen Blixen a *Ristorante nostalgia* di Anne Tyler⁵ –, che non nei trattati filosofici, dove è comprensibilmente più difficile spiegare coerentemente dove e come «retitudine e felicità» possano mai «baciarsi».

Vorrei concludere, perciò, il saggio con una riflessione suscitata da un libro che, mescolando sapientemente la narrazione, il reportage

⁴ J.M. Coetzee, *La vita degli animali*, trad. it., Milano 2000, pp. 44-45.

⁵ K. Blixen K., *Il pranzo di Babette*, in K. Blixen, *Capricci del destino*, trad. it., Milano 2006; A. Tyler, *Ristorante nostalgia*, trad. it., Parma 1996.

e l'argomentazione morale, è riuscito nell'impresa di offrire una delle arringhe più appassionante, equilibrate e umanamente ricche in favore della dieta vegetariana, senza peraltro disconoscere la complessità e la dilemmaticità del nostro rapporto con il cibo.

In *Se niente importa*, parlando della propria nonna (e chi conosce l'autore in questione sa quanto i nonni siano importanti nei suoi scritti), Foer racconta che in famiglia era soprannominata «La Cuoca Migliore Che Ci Sia» e che lui e suo fratello credevano «nella cucina della nonna con più fervore di quanto credess[er]o in Dio». Il punto è che per lei il cibo non era solo «cibo»: era «terrore, dignità, gratitudine, vendetta, gioia, umiliazione, religione, storia e, ovviamente, amore»⁶. D'altro canto, non è forse vero che «niente – non una conversazione, non una stretta di mano e neppure un abbraccio – fonda un'amicizia con tanta forza come il mangiare insieme»⁷?

È interessante osservare come Foer veda una continuità e non una contrapposizione tra la propria scelta vegetariana e l'ossessione onnivora della nonna, che egli interpreta saggiamente come l'espressione fisica dell'urgenza di provvedere ai propri cari. Non è solo una questione di ragioni astratte, dunque, ma alla base c'è un enigma che richiede una «capacità di attenzione che va al di là delle informazioni e al di là delle contrapposizioni tra ragione e desiderio, fatto e mito, e persino umano e animale»⁸. Il nodo essenziale è altrove: nella constatazione allarmata che «se niente importa, non c'è niente da salvare»⁹.

La mia impressione è che questa sia una lezione che dobbiamo imparare e continuamente re-imparare nel corso delle nostre vite. E, a ben vedere, la metabolizziamo anche e forse soprattutto imbandendo e sedendoci a tavola. In quel luogo, cioè, che meglio di ogni altro esemplifica quella singolare combinazione di accudimento e gioco, senza la quale gli esseri umani non avrebbero mai potuto produrre le cose eccezionali che, pur tra mille tragedie e catastrofi, sono stati capaci di realizzare nel corso della loro storia.

Il cibo conta. Non v'è dubbio. Anche grazie a esso riusciamo capire che cosa vi sia realmente da salvare nelle nostre vite.

⁶ J.S. Foer, *Se niente importa*, p. 13.

⁷ *Ibidem*, p. 178.

⁸ *Ibidem*, p. 282.

⁹ *Ibidem*, p. 286.

Per un approfondimento:

Gopnik A., *In principio era la tavola*, trad. it., Parma 2012.

Heller A., *Invitation to Lunch by Kant*, in A. Heller, *A Philosophy of History in Fragments*, Oxford 1993, pp. 136-175.

Rigoti F., *La filosofia in cucina*, Bologna 2004.

Schmetkamp S., *Vegetarismus als Hochschulpolitikum*, in «theorieblog.de», 3 dicembre 2012, <http://www.theorieblog.de/index.php/2012/12/vegetarismus-als-hochschulpolitikum/>

Un cus cus di sole verdure, ricco, ben speziato e colorato, farà sì che anche i carnivori non sentano il bisogno di cercare la loro costina di agnello tra le varie verdure. Promesso!

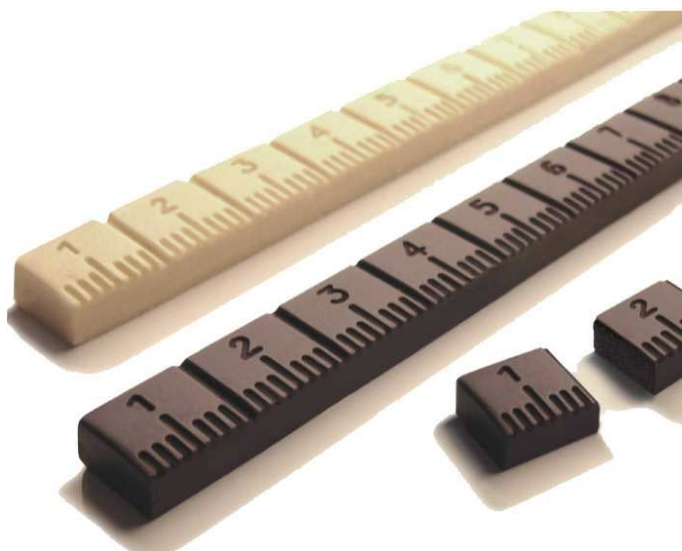
Per l'umido di verdure vi suggerisco di procedere nel modo seguente.

Per 6-8 persone preparate un paio di chili di verdure miste, tagliate a pezzettoni: carota, zucca, rapa, broccoli, zucchine, e quanto di meglio offre la stagione. Innanzitutto è necessaria una casseruola abbastanza larga (30 cm di diametro e pesante, coccio, alluminio o rame, o qualsiasi cosa in quella direzione). Alcune spezie: il coriandolo e il pepe in grani, il cumino in semi, qualche chiodo di garofano, la curcuma in polvere, della paprica dolce, zenzero in polvere e zenzero fresco. Un barattolo da 250 gr di passata di pomodoro, oppure 4-5 pomodori peretto. Fate scaldare dell'olio di oliva nella vostra casseruola: siate generosi con l'olio! Quando sarà caldo buttateci le spezie più grosse (coriandolo, cumino, pepe, chiodi) e fatele tostare senza che brucino. A questo punto versate in padella anche un abbondante trito di cipolla. Anche qui dovete essere generosi (4-5 cipolle di media grandezza) perché la cipolla, se ben cotta, si scioglierà e darà spessore al vostro umido. Fate cuocere bene il tutto, abbassando il fuoco, fino a quando incomincia a prendere colore. A questo punto aggiungete lo zenzero fresco, tritato finemente. Qualche secondo dopo è il turno delle spezie in polvere: zenzero, curcuma e paprica, nella misura di un cucchiaino da tè per tipo. Queste dovranno cuocere per pochissimo tempo, poche decine di secondi, e dovrete essere pronti a fermare la tostatura delle spezie prima che brucino, versando in padella del brodo vegetale. Fatto questo, si aggiungete la passata di pomodoro e lasciate cuocere per quasi 10 minuti. Mescolate spesso e se necessario aggiungete brodo vegetale. A questo punto dovrete avere un bel sughetto, nel quale iniziare a cuocere le verdure. Incominciamo con quelle più dure: carote e zucca, e poi, via via le altre, chiudendo con broccoli o cavolfiori. Per ultimo, il sale e un barattolo di ceci lessati e scolati della loro acqua. Le verdure devono essere coperte a filo di liquido e, a cottura ultimata (20 minuti circa), dovrete avere un umido con sufficiente brodo da poter condire la semola per cus cus. Per la semola procedete nel modo tradizionale, con una cuscussiera o uno scolapasta posto sopra una pentola di brodo vegetale.

Riccardo Bosco



«Anche la gola richiede misura»



Paolo Ulian, *Golosimetro*, 2002
<http://www.paouloulian.it/>

Bisogna mangiare. Contingenze di una necessità

René Capovin

Avere fame non è una cosa che si insegna; cosa e come mangiare sì, e questo (assieme a molte altre cose, quasi sempre meno urgenti) è «cultura». D'altro canto, ogni cultura, anche nella sua parte relativa al mangiare, è contingente, cioè non necessaria nella forma da essa assunta in quel dato momento: per cui possiamo nascere carnivori e morire vegani, o più in generale cambiare (o provare a cambiare) modo di alimentarci con la stessa facilità con cui le star cambiano look.

Certo, estrarre da se stessi l'intero strato di codici appresi non è cosa che si può fare tutto insieme e d'un colpo. Soprattutto, i pezzi di cultura tolti vanno quasi sempre sostituiti: una volta abiurata la fede nella Juventus possiamo rimanere senza un sotto-sotto-sotto-codice che ci dica per chi tifare, mentre più difficile è eliminare l'ambito «calcio» dall'universo dei nostri interessi. Nel cibo la cosa è ancora più radicale: possiamo anche smettere di mangiare cioccolato, ma il rifiuto di un intero programma alimentare deve sempre essere parziale o prevedere un'alternativa.

L'atto del prendere in esame criticamente come e cosa mangiamo, dati tempo e alternative alimentari praticabili (con l'esclusione, quindi, di quasi tutti gli abitanti del pianeta), appare comprensibile: in fondo è una riflessione che ha il pregio di riferirsi a cose importanti (perché mangiare bisogna!) e su cui possiamo intervenire. Infatti, di calcio possiamo parlare, ma molti non pensano sia un'attività necessaria e comunque, parlando, non possiamo decidere chi vincerà la partita. Gli stessi critici «radicali» della nostra cultura si sono per lo più limitati a dare giudizi sulla cattiva letteratura, sulla filosofia idealista, sul teatro borghese ecc., ma comunque scannarsi su Proust resta affare di vita o di morte per pochissimi. Invece, dopo una discussione sul cosa provano gli animali quando vengono uccisi in un mattatoio, chiunque può scegliere di cambiare una parte sostanziale della propria vita – con effetti potenzialmente non secondari anche sulla vita degli altri. Mangiare bisogna, e cambiare, almeno nel proprio orticello, si può.

Rispetto alla (relativa) fissità della dotazione naturale, la cultura è sabbia mobile; rispetto alla volatilità delle scelte prese qui e ora, la cultura è solida roccia. Gli ultimi vincitori del Tour e i trans insegnano che anche la dotazione biologica è contingente, ma qui non ci cureremo della scomparsa della Natura per come l'avevamo sempre sognata (buona-ocativa, ma quella), e ci concentreremo sul rapporto tra quanto vi è di più sacro nella vita morale ed economica dell'individuo moderno – la Scelta autonoma – e la Cultura, quell'enigmatico spessore di pratiche, usi e costumi accumulati e condivisi che troviamo nelle etichette delle bottiglie più care e nei fondi dei discorsi più profondi.

Le Scelte sono istantanee e ubique, sono attuali e decentrate in neuroni, pubblicità, outlet e dintorni. La Cultura è invece continuità e santuario (o ghetto), si conserva in musei, soffitte, ricordi e altri spazi residuali. Nel mondo dell'abbondanza, le Scelte sono fitissime e la Cultura si ritira fino a diventare rara. Se poi arriviamo nel Paradiso dell'abbondanza, troviamo solo Scelte. Per le persone culturalmente pie, ancorate a patrimoni, memorie e riti, questa situazione sarebbe un Inferno disumano, per Michael Pollan questa è l'America: «pare che il nostro modo di mangiare diventi sempre più nevrotico man mano che il potere della cultura di governare il nostro rapporto col cibo si indebolisce ... Il Paese non ha mai avuto una stabile cucina nazionale, perché ogni popolo migrante ha portato con sé le sue usanze a tavola, nessuna delle quali è mai stata abbastanza influente da fissare norme valide a livello generale»¹. Il risultato è che:

«basta davvero poco per svuotare le dispense d'America e riempirle con i cibi dettati dalle nuove mode: una ricerca scientifica, una raccomandazione governativa, un pazzoide solitario con una laurea in medicina sono in grado di cambiare la dieta² nazionale dall'oggi al domani»³.

Si vede subito che mancano alcuni dei più soliti sospetti: d'accordo, la ricerca scientifica, il governo, l'outsider, ma brillano per la loro assenza cugini, zie & amici. E poi ce ne vuole, dovendo indicare un modello positivo rispetto al «disordine alimentare» americano, a scegliere proprio la cucina francese. Mia cugina chiederebbe se lo sa Pollan che i francesi mangiano chili di burro e che il burro 'fa male' Lo sa, lo sa, dice

¹ M. Pollan, *Il dilemma dell'onnivoro*, trad. it., Milano 2008, pp. 320-321.

² Dieta, regime, costituzione, gabinetto ... Alimentazione e politica hanno quasi lo stesso vocabolario.

³ M. Pollan, *Il dilemma dell'onnivoro*, p. 321.

anzi che il «paradosso francese» sta nel fatto che un popolo drogato di vino e formaggio ha tassi di malattie cardiovascolari e obesità più bassi che negli Stati Uniti, dove quando finisce la «Grande caccia ai grassi» comincia quella ai carboidrati o agli zuccheri. Pollan chiosa inoltre che il punto non è soltanto «cosa» si mangia, ma «come»: nel mangiare, infatti, i francesi seguirebbero regole antiche e ferree: «piccole porzioni, niente bis, niente spuntini o merendine; non mangiano quasi mai da soli, e una cena o un pranzo sono un momento sociale, lento e piacevole»⁴. Scusate un atimo.

Cara cugina,

il sig. Pollan ha scritto un libro bellissimo in cui compara diversi possibili cicli di produzione-distribuzione-consumo alimentare e devi scusarlo se, preso dalla disperazione del caso americano, descrive una Francia che è molto lontana da quella che ti ho descritto io. Nonostante quel che dice lui, ti confermo che i francesi con cui interagisco, quando non sono nati in Algeria (nel qual caso non saprei, mai mangiato a casa loro), mangiano un sacco di roba precotta, vanno mati per la pizza con l'emmenthal e si pappano pasta stracotta che noi non daremmo manco ai cani. È invece vero che, nei giorni di festa, i pranzi durano un'eternità, ma questo perché in quei momenti, tra innumerevoli aperitivi e sorrisi infiniti, fanno i Messieurs e le Mesdames, dilapidando in tal modo tutta la scorta di energia conviviale mensile. Sull'asserita assenza di merendine, ribadisco che gli scaffali dei supermercati non hanno niente da invidiare ai nostri, con la differenza che là i supermercati sono in media molto più grandi – ricordi? Questo è uno dei motivi per cui ti avevo detto che questi francesi mi erano sembrati molto americani.

Tuo cugino

A ogni modo, se Cultura è abitudine, norma condivisa, pratica «che va da sé», l'assenza di Cultura alimentare genera la proliferazione, davanti a ogni nuova proposta (quindi, oggi, sempre), di interrogativi genuini e urgenti, e la correlata offerta di risposte spesso scientemente sbagliate. Francia o non Francia, se l'individuo non ha delle «regole antiche e ferree» e si trova a dover scegliere in modo autonomo, quasi sempre non sa che fare e alla fine chi decide cosa mangia sarà il grande nutrizionista o il bravo pubblicitario. Scusate.

⁴ *Ibidem*, p. 323.

Cara zia,

ti ricordi qual era il piatto preferito della nonna? Erano le mose. Farina, zucca e dell'altro, scaldati nel latte. Ti comunico che lo schifo del vedere quei filamenti che gocciolavano bianco ha attraversato il millennio. Ma è un disgusto sbagliato, gli antropologi che andavano in Africa magari provavano reazioni simili, ma le nascondevano, o comunque non le scrivevano. Tra me e lei c'era ben più differenza che tra un primitivo e un professore di Oxford, se consideriamo che per lei non esisteva il parmigiano, né il reggiano, né il padano, ma solo l'incongruo piacentin (e non trovare qualcosa che ti aspetti in casa propria è più spaesante che non trovare altrove quello che comunque non ti dovevi aspettare, se sei andato in Africa apposta per farti sorprendere). E poi niente olio, cuoceva tutto con il burro. Le prime pizzerie le avrà viste a sessant'anni passati. Pizza, una valeva l'altra.

*Inutile continuare tanto sai già tutto,
tuo nipote*

Alcune delle regole antiche e ferree di mia nonna sono morte con lei. Già mia mamma è una nemica del burro e prende di solito pizza con le verdure. Ma non fa tante storie, come me, davanti a una pastasciutta non ben scolata. O se il caffè è troppo leggero. Sembrerebbe che tanto meno una regola è antica, tanto più diventa ferrea: mia nonna non mi costringeva a mangiare mose, io costringo i miei familiari a mangiare la «vera» pasta e a bere il «vero» caffè. Del resto, non c'è niente di peggio delle Scelte che si spacciano per Cultura.

Artusi, per dire, si prendeva molto, molto meno sul serio. Vediamo come si rivolge al lettore nel suo *La scienza in cucina e l'Arte di mangiare bene*:

«Due sono le funzioni principali della vita: la nutrizione e la propagazione della specie; a color quindi che, rivolgendo la mente a questi due bisogni dell'esistenza, li studiano e suggeriscono norme onde vengano soddisfatti nel miglior modo possibile, per rendere meno triste la vita stessa, e per giovare all'umanità, sia lecito sperare che questa, pur se non apprezza le loro fatiche, sia almeno prodiga di un benigno compatimento»⁵.

«Suggerire norme» è esattamente quello che Artusi fa. Artusi non è un padre severo, semmai è uno zio: la funzione del padre, cioè quella di segnare il limite, non serve (la vita è triste, non è proprio aria di trasgressione), per cui Artusi passa subito ai rimedi. Lo fa rivolgendosi,

⁵ P. Artusi, *La scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene*, Torino 2001, p. 10.

lui figlio di droghiere, commerciante e poi banchiere, alla classe agiata, personificata dalla sua domestica-cuoca Marietta: «i diseredati dalla fortuna sono costretti, loro malgrado, fare di necessità virtù e consolarsi riflettendo che la vita attiva e frugale contribuisce alla robustezza del corpo e alla conservazione della salute». Mia nonna quando sentiva frasi del genere rideva e poi, tirando su l'intruglio, trovava la battuta giusta; mio papà bestemmiava direttamente, dopo il piatto di pasta e prima di attaccare la terrina coi resti. Eppure, puntando a quelli che erano anche allora pochissimi (siamo ai tempi di Bava Beccaris), è arrivato a moltissimi – pare sia il libro italiano più venduto di tutti i tempi⁶.

Quello su cui Artusi non transigeva era la lingua. L'obiettivo era portare ordine nella Babele dei vocabolari culinari dialettali, evitando di ricorrere allo standard linguistico anche allora imperante, quello «francioso». Si trattava di un atto anche politico (il padre aveva partecipato ai moti risorgimentali):

«Dopo l'unità della patria mi sembrava logica conseguenza il pensare all'unità della lingua parlata, che pochi curano e molti osteggiano, forse per un falso amor proprio e forse anche per la lunga e inveterata consuetudine ai propri dialetti»⁷.

Del resto, trasferitosi da Forlì a Firenze, Artusi aveva avuto modo di impadronirsi della «bella e armoniosa lingua paesana» – che era per lui il fiorentino –, riuscendo poi a legittimarla come nuova *koiné* attraverso un lessico – spesso condito da neologismi – «chiaro, univoco e generale».

Dal punto di vista culturale, il fatto che il libro di Artusi sia in moltissime case italiane vuol dire più niente che tutto. Certo è qualcosa di significativo se consideriamo l'allergia degli italiani ai libri, ma sempre di un libro stiamo parlando, e per di più scritto per le Mariette e i Marieti d'Italia. Mariette non ne ho mai incontrate, quella che più si avvicina al modello «cuoca sava per borghesi ricchi» è una triestina emigrata in Francia, balia di una bambina che è diventata poi ministro della Giustizia francese, nonostante i cannelloni. Adesso qui, semmai, bisognerebbe pensare a un ricettario per badanti scritto da geriatri, e comunque personalmente sospetto che l'Artusi sia anche uno dei meno leti tra i libri italiani più venduti. Ma torniamo alle Scelte.

⁶ Per questa e moltissime altre informazioni rimando all'introduzione, davvero notevole, di Piero Bevilacqua, *ibidem*.

⁷ *Ibidem*, p. 455.

Che fare? Dobbiamo convertirci alla linea-Artusi? O è meglio riscoprire le sobrie virtù della cucina familiare (al limite, mose escluse)? È proprio necessario coronare la salita dell'abbastanza ardua vetta pre-dolomitica con un panino rigonfio di pancetta coppata? Sono domande che, se ci fosse una qualche Cultura alimentare di riferimento e non avessimo sviluppato una peraltro (in linea di principio) sensata attenzione per quello che ingurgitiamo, sarebbero letteralmente impensabili. Faremmo quel che faremmo, senza tanto pensarci e a prescindere dai consigli pubblicitari. Ora invece non solo bisogna mangiare, bisognerebbe pure saper soppesare e scegliere. In pochi non arretrano davanti alle conseguenze rigorose del voler restare padroni delle proprie scelte in un contesto così esigente quanto a saperi (grammature, origini, produttori, digeribilità ecc.) e autocontrollo (perché comunque tra il dire e il fare ...).

Cari Amici,

voi che sapete che cosa significa organizzare la distribuzione settimanale del pane in un Gruppo di Acquisto Solidale con anche soltanto 6-7 persone, voi che sapete quanto è difficile restare allineati alla norma alimentare che crediamo virtuosa se si arriva a conclusioni estetiche non molto diverse mangiando cotechino ma poi facendo spinning, voi che sapete che sono stato alla Casa Artusi, il piccolo ma attivo centro di cultura culinaria dedicata al più illustre dei forlímpopolesi, voi che ne avete già abbastanza di EXPO 2015 – Feeding the Planet, voi forse non sapete che nel 1985 a Vevey (Svizzera) è stato inaugurato l'Alimentarium, un grande museo dell'alimentazione fondato dalla Nestlé, la cui esposizione permanente è organizzata attorno alle quattro azioni fondamentali: mangiare, cucinare, comprare, digerire⁸.

Dalla parte opposta di tutto questo, c'è l'obeso.

Se tiriamo su la testa dal nostro destino di individui più o meno persi nell'Alimentarium o nell'anti-Alimentarium globale, quello che vediamo, andando in giro per i centri di città e paesi italiani, è soprattutto gente che ci scruta con attenzione. I supermercati sono diventati cosmopoliti (la mostra del 1956 sull'«American Way Supermarket» ebbe enorme successo, dopo pochi anni i supermarket riuscirono a radicarsi in un ambiente apparentemente tanto ostile, quale sembrava l'italianissimo «mondo di pizzicagnoli e de 'boteghète'»⁹), mentre il fatto che in Italia

⁸ Cfr. A. Gob - N. Drouguet, *La muséologie. Histoire, développements, enjeux actuels*, Paris 2003, p. 134.

⁹ Cfr. V. De Grazia, *L'impero irresistibile*, trad. it., Torino 2006, soprattutto il cap. VIII.

gli spazi pubblici siano ancora concepiti come «scene» fa restare gli obesi un fenomeno esotico, e americano per antonomasia. L'obeso è osceno e si pone al di là dello sguardo, proprio o altrui. Dice Baudrillard:

«Questi obesi sono affascinanti per il loro oblio totale della seduzione. D'altronde non se ne preoccupano più, e si vivono senza complessi, con disinvoltura, come se non restasse loro nemmeno l'ideale di sé»¹⁰.

Assumendo statuto metastatico, il corpo sfugge alla sua verità «naturale» (DNA, istinti ecc.), attraversa tutti gli stadi culturali – *La Grande Abbuffata* compresa¹¹ – e si attesta su un'esistenza che è solamente e progressivamente spaziale – «è come se il corpo non si opponesse più al mondo esterno, ma cercasse di digerire lo spazio». Contro la teologia della Scelta, una filosofia dell'Involontà e della Deresponsabilità, fondata sull'idea che «non sia né ovvio, né interessante sapere, volere, potere, desiderare»¹² – e siccome mangiare bisogna, *bon tuto*.

¹⁰ J. Baudrillard, *Le strategie fatali*, trad. it., Milano 2007, p. 40.

¹¹ M. Ferreri, *La Grande Abbuffata / La grande bouffe*, film (Francia - Italia, 1973). Il «se tu non mangi, tu non puoi morire» di Ugo a Michel è l'epigrafe di una certa civiltà – peraltro molto, molto simile alla nostra.

¹² *Ibidem*.

Non butiamo il bambino con l'acqua sporca.

Quando ero piccolo odiavo i canederli per la mancanza di omogeneità nella loro consistenza e composizione (dovevo sputare tutti i pezzetti di speck o pancetta che mi capitavano sotto i denti). Ora il ricordo dei canederli della nonna rimane un punto di riferimento che mi guida la mano ogni volta che faccio quel piatto, e ogni volta rinnovo lo sforzo di avvicinarmi a quel ricordo senza peraltro riuscirci (ma forse è proprio questo il motivo per cui li faccio sempre come se fosse la prima volta). Anche il ricordo di una mosa collosa e filante può essere un punto di partenza. A me verrebbe voglia di reinventarla, per riconciliarmi con la nonna, perché credo che non ci sia cosa più triste nel nostro attuale rapporto col cibo della mancanza di passaggio del testimone tra una generazione e l'altra. Una crema bianca con inserti di giallo-arancio! Dal punto di vista estetico siamo già a buon punto. La consistenza può essere cambiata. Voglio qualcosa che lasci la bocca pulita e ricettiva, per una seconda cucchiata.

Da noi in Trentino le mose si fanno con un 70% di farina gialla, il che le rende più rustiche e meno collose, ma ci allontana dall'immagine in bianco e giallo. Proverei con il riso. Metto a cuocere latte e acqua con un po' di riso (una tazza su un litro di liquido), un pizzico di sale e ... una spezia (una!). Lasciatemela mettere. Proviamo con l'anice stellato; lo uso spesso con la zucca, ma può essere una stecca di cannella, un pezzo di baccello già usato di vaniglia, del cardamomo, o semplicemente qualche grano di pepe nero o pimento, se non vogliamo assecondare troppo la tendenza dolce. Lascio cuocere il riso. Anzi, lascio che la cottura si prolunghi fino a quando ottengo la consistenza cremosa che desidero. Si potrebbe anche filtrare il tutto e scartare il riso, ma per ora lasciamo perdere. Aggiungo anche la zucca in cubetti da 2 cm di lato alla crema e completo la cottura. Sistemo di sale e pepe e verso nel piatto fondo. Sono quasi pronto per sedermi a tavola ... quando mi prende un impulso irresistibile: trito mezza cipolla, la metto in padella con abbondante olio e la faccio friggere fino a quando è quasi scura. La scolo su carta assorbente, un pizzico di sale, e la sargo sulla crema.

Ora sono contento ... Chissà che cosa direbbe la nonna di questa «mosa». Però nel frattempo l'ho pensata, e di questo lei sarà senz'altro grata.

Riccardo Bosco



«Il futuro del cibo è incerto, ma colorato»



Aylin Groenewoud, *La Pâte*, 2012
<http://aylingroenewoud.com/>

Cibi di strada in Sud America

Commercio, consumo e governo tra cultura, economia e salute

Stefano Marras

«Comida en la calle, comida callejera, comida al paso, comida de rua». Il cibo di strada è un elemento onnipresente nel paesaggio urbano del Sud America. *Ventanillas*, chioschi, carreti, *tabuleiros*, motorini, furgoni, biciclette, *carritos*; uomini e donne che spingono due, tre, quattro ruote carichi di frigoriferi, forni, bollitori, richiamano l'attenzione dei clienti cantilenando i loro prodotti. Silenziose, anziane signore appena visibili all'ombra di finestre affacciate su vicoli ripidi, o sedute al lato della strada, friggendo e grigliando.

Abarà Acarajé Ajies Alfajores Almendras Anticuchos Api Arepas Baurú Maca con leche Bizcochos Bollo de pescado Bolón de platano verde Bombones Cachitos Cachorro quente Camote frito Caramelos Carne a la Parrilla Carne asada Ceviches de pescado Chicha morada Chicharron Chifles chilenitos Chinchulines Chipá Pan de queso Choclomote Choripan Chorizo a la parrilla Churros Coco Colas Completos Criollos Roscas Emoliente Empanadas Encebollado Facturas Fresas Galletas Garrapiñada Gaseosas Golosinas Gyros Habas tostadas Hamburguesa Harinas Linaza Llauchas Lomitos Maduro Lampreado Mamoncillos Maní Mariscos Masas Masitas Mazamorra Mil hojas Milanesas Milcaos Mote Palta Panchos Papas fritas Pastas Pasteles Horneados Perro caliente Pescado Picarones Pinchos Pipocas Pizza Pochoclo Pollo a la leña Pollo al spiedo Pollo brostizado Postres Praliné de almendras Queque Queso Queijo coalho Res Rosquillas Salteñas Sanduche Platanitos en miel Sopaipillas Tacos Tamales Te Tortafritas Tortas Tortillas Tostadas Tripa rellena Tucumanas Vacio Vatapà Vienesas Visceras Yogures Zanahoria. Varianti escluse.

Neruda li avrebbe elencati in rima. E chissà se il giovane poeta, appena sbarcato a Santiago dalla campagna nel 1921, passeggiando davanti al Portal Fernandez Concha, entrò mai nel nuovo negozio di Eduardo Bahamondes, incuriosito dalla moda di quello strano panino allungato

ripieno di wüstel ricoperto di maionese e ketchup, al quale il fantasioso imprenditore aggiunse *palta*, pomodori e crauti per andare incontro al gusto dei suoi concittadini. Anche scritta su un tovagliolino di carta macchiato di senape, ne sarebbe venuta fuori una grandiosa «Ode al Completo!».

Tante, curiose e appassionanti le storie raccontate e documentate sulla nascita e la diffusione dei cibi di strada in questo continente. Un mix di ricette indigene; cucina di coloni e migranti stranieri: spagnoli, italiani, portoghesi, giapponesi; piatti rituali africani; e l'inevitabile influenza nordamericana. Ingredienti, tecniche e strumenti conservati in difesa di identità minacciate; meticcianti in migrazioni, guerre, incontri passionali; inventati e reinventati utilizzando la ricca varietà dei frutti locali forniti dalla generosa natura di questo immenso continente: mais, patate, yucca, manioca, riso, fagioli, piselli, cipolle, noci di cocco, olio di palma, anacardi, arachidi, zucca, limoni, banane, avocado, spezie. E carne, molta carne: manzo, maiale e pollo soprattutto. Ma anche *llama* lungo la cordigliera andina.

Oggi considerata carne povera – apprezzata più dai turisti, per il suo sapore esotico, che dagli andini –, era usata originariamente dagli Inca per preparare un piatto di pezzi di carne marinata cotta alla brace chiamato *anticucho* in lingua *quechua*. Nel XVI secolo i conquistadores spagnoli presero quella marinatura di spezie locali, aggiunsero l'aglio e vi intinsero la carne di manzo. Agli schiavi africani nel Virreinato del Perù erano destinate le interiora. Presero il cuore dell'animale, lo bagnarono con la marinatura dei padroni e lo trafissero con uno spiedo. Oggi le *chollitas*, *aymara* con scialle e bombetta, siedono nelle piazzette di La Paz, davanti alle chiese, verso sera, a cuocere su griglie che sputano fuoco spiedini di cuore di manzo, arricchiti con una patata andina in punta. A Lima, genio e ambizione imprenditoriale, grazie all'aiuto e al potere dei media, hanno reso Grimanese la più famosa venditrice di *anticuchos* della città. Un'icona. Come quella creata cent'anni prima da Francisco Serrador. Sbarcato in Brasile dalla Spagna alla fine del XIX secolo, e diventato uno dei più famosi imprenditori del paese, venne folgorato dalle luci di New York e trasformò una piazza nel centro di Rio de Janeiro in *Cinelândia*, importando, per primo in città, cinema e *cachorro quente*. Dal 1928, una *marchinha* viene intonata nelle parate del Carnevale più famoso del mondo: «Comer Cachorro quente lá no bar / Por certo a moda vai pegar / Um cachorrinho tentador / No Quarteirão do Serrador».

A nord-est della capitale carioca, la moda a stelle e strisce non è invece riuscita a soppiantare i rituali culinari-religiosi che gli schiavi portarono con sé dall'Africa. A Salvador Bahia la *Baiana do acarajé* vende sul ciglio delle strade del *Pelourinho* una specie di grosso *falafel* di fagioli occhio nero, fritto in olio di *dendée*, ripieno di gamberetti essiccati e salsa piccante. Le *baiane*, vestite di candidi pizzi bianchi, erano *mães de santo*, sacerdotesse del *Candomblé*. Una volta abolita la schiavitù, per sopravvivere e acquistare le offerte per i propri rituali, scesero in strada e si misero a vendere da un *tabuleiro* di legno le «palle di fuoco», *àkàrà* nella lingua *yoruba* della Nigeria. Da rituale religioso a commercio, fino a diventare un'attrattiva turistica. Quasi 5.000 baiane oggi offrono *acarajé* per le strade di Salvador.

Vendere cibo di strada, tra sopravvivenza e impresa

Milioni di persone ogni giorno vendono cibo di strada da Maracaibo a Ushuaia, in particolar modo nelle aree urbane. Anche se a causa della diffusa informalità del settore ci mancano informazioni precise riguardo ai numeri, è possibile delineare un profilo generale dei venditori di cibo di strada in Sud America. Si tratta in gran parte di membri di minoranze indigene, discendenti degli schiavi africani, migranti interni dalle zone rurali, uomini di mezza età, e soprattutto donne. Molti di loro sono soggetti all'azione di barriere che ne limitano l'ingresso al mercato del lavoro formale, come una diffusa marginalizzazione e discriminazione sociale e culturale (nel caso di gruppi etnici non europei e delle donne) e la scarsa specializzazione professionale e mancanza di competenze tecnologiche e informatiche (nel caso delle coorti più anziane).

Tali barriere sono aggravate dall'incessante crescita della popolazione urbana e da ricorrenti crisi economiche – *in primis* la cosiddetta «decada perdida» degli anni Ottanta e la crisi del 2001 – che limitano le capacità complessive di assorbimento di nuova manodopera da parte del sistema economico-produttivo formale. In tale contesto, per molte persone il commercio informale autonomo rappresenta l'unica via per aggirare i limiti del sistema e garantirsi la sopravvivenza.

Vendere cibo di strada, in particolare, è un'attività che, nonostante i molti problemi che vedremo di seguito, è relativamente semplice. Richiede infatti poca o nessuna formazione, soprattutto se si pensa che i venditori si specializzano generalmente nella preparazione di un singolo piatto; minimo investimento, nessun affitto, tasse basse (o nessuna tassa nel caso

degli informali), bassi costi di mantenimento. La semplicità e la natura casalinga di tale settore permettono il coinvolgimento di familiari non pagati. Il commercio su piccola scala permette di rifornirsi quotidianamente nei mercati locali, da agricoltori locali, o attraverso produzione propria.

Le donne sono infatti spesso in prima linea in questo settore: spinte dalla necessità, ma resilienti, reinventano il loro ruolo tradizionale di custodi della casa e della cucina basato su distinzioni di genere, trovando nel commercio di cibo di strada, tanto informale quanto nella forma di micro-impresa familiare, un'opportunità di autonomia e di riscatto personale e sociale.

Se ci fermassimo però alla sola marginalità sociale e agli effetti della crisi economica nella nostra ricerca dei fattori che determinano la diffusione del commercio di cibo di strada, questo apparirebbe come un settore del tutto marginale e contingente; un'attività condotta nell'immediatezza del bisogno di sopravvivere. Un fenomeno che dovrebbe scomparire naturalmente con l'avanzamento e lo sviluppo delle condizioni socio-economiche dei venditori. Un mero settore-rifugio fintanto che le condizioni lo rendono necessario. Un'occupazione semplice da avviare e altrettanto semplice da abbandonare. Un ripiego temporaneo insomma, considerato da molti come economicamente marginale e socialmente inferiore rispetto ad attività svolte tra le mura di uffici, fabbriche, e ristoranti. Sul proprio portale internet, ad esempio, la Municipalità di Santiago in Cile presenta il commercio di strada come un'attività meramente transitoria per quei «residenti della città che si trovano temporaneamente ad affrontare condizioni precarie».

Eppure, nel suo complesso, il settore appare stabile nel tempo. Buona parte dei venditori che si incontrano oggi per le strade del continente sono venditori di lunga data, fissi allo stesso angolo della stessa strada da dieci, venti, trent'anni. Una volta che le crisi hanno lasciato il campo alla crescita o alla stabilità economica, molti hanno mantenuto accesi i propri fornelli e aperti i propri banchetti. Perché?

Come qualsiasi impresa economica, quella avviata dal venditore di strada, per quanto dettata da un'iniziale necessità di sopravvivenza, si basa su un calcolo razionale rispetto a costi e benefici. La scelta di portare avanti tale attività si basa sulla constatazione che il commercio di cibo di strada risulta essere in generale un business relativamente redditizio, se si considera che il reddito dei venditori di cibo di strada supera non di rado il salario minimo legale. Un reddito garantito dall'esistenza di una domanda consistente.

Chi consuma cibo di strada? Se ci si ferma a osservare il via vai di clienti, si avrà la sensazione che si tratti non di un consumo legato (solamente e prevalentemente) a povertà e fame, ma piuttosto di forme e dimensioni di consumo che hanno a che fare con stili, tempi e spazi di lavoro, studio e tempo libero.

La costante crescita della popolazione urbana, la conseguente espansione centrifuga della città, e la zonizzazione funzionale che separa i quartieri residenziali da quelli dedicati alle attività economiche hanno aumentato la distanza da casa al posto di lavoro e quindi costretto un gran numero di persone a trascorrere l'intera giornata fuori casa. Questo fatto, sommato all'aumento della partecipazione delle donne (tradizionalmente attive come casalinghe) in lavori retribuiti fuori di casa, ha causato l'aumento della domanda di cibi relativamente poco costosi e pronti, da consumare rapidamente nel tempo di una pausa pranzo.

Rapido, economico, maneggevole, relativamente nutriente, saporito, artigianale e tradizionale, il cibo di strada risponde perfettamente alla domanda di una grande classe media lavoratrice. Secondo un sondaggio 2012 realizzato da McCann Worldgroup, in Argentina si stima che il 67% della popolazione economicamente attiva di classe media mangia cibo di strada più di una volta alla settimana, in Cile il 49%, in Brasile il 36%. Nel complesso, la classe media latino-americana spende circa 127 miliardi di dollari in prodotti alimentari venduti in strade, piazze, mercati.

Da un'indagine condotta su un campione di consumatori di classe media in sette capitali dell'America del Sud, risulta che per la quasi totalità degli interpellati il motivo di maggiore attrazione del cibo di strada è la sua «rapidità», ossia il tempo di attesa minimo per il servizio e per il consumo; il suo essere «poco costoso» è il secondo fattore, seguito dal suo essere «gustoso». Infine, al di là della sua utilità, il consumo di cibo di strada rappresenta una sorta di rituale in occasione di eventi sportivi, concerti, festival, feste popolari, o come spuntino notturno dopo la discoteca.

Non solo dai lavoratori pendolari, il cibo di strada viene consumato abbondantemente anche dagli studenti (categoria con un budget ancor più ridotto e altrettanto impegnata fuori casa per gran parte della giornata) e dalle diverse categorie di *city users*, dai turisti *in primis*, soprattutto se stranieri, per i quali il cibo di strada, per la sua manifattura artigianale e per la sua collocazione in una scenografia «reale», cioè la strada, non costruita

ad arte come può essere un ristorante «tipico», rappresenta il «vero» cibo della tradizione locale: «quello che mangia la gente del posto».

I venditori si distribuiscono così adattandosi agli spazi-tempi delle attività di queste popolazioni urbane, nei luoghi delle città dove si trovano le maggiori concentrazioni di attività economiche e socio-culturali: durante tutto il giorno, lì si può trovare nei centri storici e nei luoghi di maggiore richiamo turistico, lungo le vie principali del commercio, nelle piazze; nei distretti finanziari per colazione, pranzo e cena; nei parchi, sulle spiagge, davanti a stadi e musei nei weekend; di sera davanti a teatri, cinema, discoteche e locali; davanti alle università e alle scuole negli orari di entrata e uscita; nelle stazioni, agli incroci, ma anche lungo le maggiori arterie trafficate nelle ore di punta, quando chilometri di auto guidate da pendolari avanzano a passo d'uomo.

In breve, quello del commercio e del consumo di cibo di strada in Sud America è un fenomeno culturale e culinario ricco, multiforme, socialmente ed economicamente dinamico; in grado di alleviare la povertà e garantire la sicurezza alimentare di una grande fetta di popolazione urbana. Inoltre, offre menù a chilometro zero, basandosi prevalentemente sull'utilizzo di prodotti freschi locali, svolgendo così un ruolo centrale nel processo di promozione e realizzazione della sovranità alimentare e di una catena alimentare rurale-urbana sostenibile.

Nonostante queste premesse positive, il settore deve ancora affrontare sfide e problematiche che costituiscono importanti limiti al suo sviluppo. Soprattutto problemi legati all'igiene pubblica e alla vasta informalità, di cui sono responsabili tanto i commercianti quanto le autorità.

Igiene e salute pubblica

I rischi di contaminazione sono senza dubbio in agguato in strada, a causa di inquinamento, polvere, insetti, animali. Inoltre, laddove i venditori provenienti da classi inferiori risiedono in quartieri sottosviluppati – detti *callampas* in Cile, *rachos* in Venezuela, *favelas* in Brasile e *villa miserias* in Argentina – nei quali mancano i servizi di base come l'acqua potabile, i rischi per la qualità dei cibi preparati aumentano. Nel caso di venditori con un basso livello di istruzione, i rischi possono essere connessi alla scarsa conoscenza delle linee guida bio-mediche per la manipolazione degli alimenti. L'estrema povertà può infine generare la tendenza da parte di alcuni ad utilizzare materie prime più economiche e di qualità inferiore, olio di frittura abusato, una varietà di strumenti e piani cottura improv-

visati. Tutto questo aumenta i rischi per la salute dei consumatori e dei fornitori stessi.

105

Studi (non molti ancora, se si considerano le dimensioni del fenomeno nel continente) sono stati condotti sulla qualità dei cibi, a livello batteriologico (in particolare su batteri che colpiscono l'apparato intestinale come la *Salmonella*, il *Cryptosporidium*, la *Yersinia* e i *Coliformi*) – da cui risulta che le malattie il cui rischio di diffusione è maggiore sono colera, salmonellosi, shigella. Alcuni studi hanno stabilito associazioni epidemiologiche tra il consumo di cibi di strada e malattie potenzialmente trasmissibili sulla base dell'elevata quantità di microorganismi patogeni isolati tramite l'analisi di cibi collezionati da venditori di strada.

Molti venditori di cibo di strada in Perù vennero considerati tra i responsabili della diffusione di colera che colpì il Paese nel 1991, e che da lì si estese a tutti i Paesi della regione. Nonostante il ridotto numero di campioni di cibo analizzato in quell'occasione, studi condotti dall'Organizzazione Mondiale della Salute in Perù e Bolivia in quel periodo riuscirono a isolare il *Vibrio cholerae* in diversi cibi di strada, indicando così tali cibi come un potenziale rischio per la trasmissione del colera.

Da questi e da successivi studi deriva un quadro di informazioni comunque scarsissimo riguardo a cause e diffusione effettiva di malattie ed epidemie derivanti dal consumo di cibo di strada.

Più recentemente, diversi studiosi hanno cominciato a introdurre nelle analisi dei rischi connessi al cibo di strada fattori esterni ai cibi e ai venditori, connessi cioè alle caratteristiche e pratiche dei consumatori; fattori legati a differenti stili di vita che possono condurre a una maggiore o minore resistenza del corpo a fattori di rischio reali, come la presenza micro-batteriologica nei cibi. È stato notato come, per i membri delle classi più elevate così come per gli stranieri (ad esempio turisti provenienti da Paesi sviluppati), il consumo di cibo di strada possa rappresentare un rischio maggiore nel momento in cui il loro livello di anticorpi risulta tendenzialmente inferiore rispetto a quello delle classi basse e di coloro che abitano in contesti dove i servizi sanitari sono scarsi e dove quindi il corpo, fin dall'infanzia, svilupperebbe maggiori difese immunitarie contro infezioni e malattie.

I venditori intervengono nel dibattito sulla sicurezza igienica facendo notare che, trattandosi della loro fonte di guadagno e quindi di sopravvivenza, è loro interesse prioritario fornire ai propri clienti alimenti che non mettano a repentaglio la salute, riservando dunque massima attenzio-

ne a seguire regole di pulizia e igiene adeguate. «Teniamo la carne nel frigorifero, e la tiriamo fuori solamente quando la dobbiamo cucinare» spiega Pelado, venditore informale (ma con certificato sanitario di idoneità per la manipolazione e il commercio alimentare) che prepara superbi panini con *bondila* alla griglia lungo il *paseo* della *Costanerasur* a Buenos Aires. In perenne conflitto con le autorità, chiede: «Perché nessuno parla di rischi per la salute quando una famigliola, la domenica, va a fare un pic-nic al parco, portandosi dietro panini con formaggio fati in casa, chiusi in un sacchetto di plastica per ore e poi appoggiati su una coperta stesa sul prato, magari senza lavarsi le mani dopo aver giocato a pallone?».

Se esistono rischi per la salute pubblica connessi alla loro attività, sostengono i venditori di strada, questi derivano dall'inadeguatezza o totale mancanza di servizi e infrastrutture pubbliche (in particolare, sistemi di fornitura d'acqua potabile e di raccolta dei rifiuti) nelle vicinanze dei punti vendita, ovvero dalla latitanza e dal disinteresse delle autorità pubbliche stesse, le quali stentano ad attuare piani e strategie rivolti allo sviluppo tecnologico e commerciale di un settore reale, tutt'altro che marginale all'interno del complesso sistema urbano contemporaneo. Perché le autorità spesso latitano quando si tratta di supportare il cibo di strada?

I limiti dell'informalità

Il commercio di cibo di strada in Sud America ricade ampiamente nel settore informale, in quanto in molti casi i venditori non possiedono una licenza per poter svolgere la propria attività. Le autorità pubbliche lamentano i rischi derivanti da tale fatto, sostenendo che la mancanza di informazioni relative a chi, dove e che cosa si vende limita grandemente la loro capacità di gestire e controllare il settore, sia sul piano della sicurezza igienica sia sul versante dell'uso degli spazi pubblici.

Sia chiaro: «informalità» non significa mancanza di pulizia o di conoscenza e di attenzione riguardo ai problemi igienici da parte dei venditori, i quali, anzi, mostrano spesso una devozione senza pari per la soddisfazione e il benessere dei propri clienti.

Nonostante ciò, la mancanza di una valida autorizzazione rilasciata dalle autorità che consenta ai venditori di occupare spazi pubblici, pone piuttosto, due limiti alla sicurezza e allo sviluppo del settore: innanzitutto, un

problema di legittimità pubblica, laddove l'attività commerciale si scontra con il diritto collettivo – ampiamente riconosciuto nelle società contemporanee – di accedere e usare liberamente spazi pubblici, a condizione che nessuno in particolare occupi permanentemente tali spazi per il proprio profitto privato.

Agli individui può essere temporaneamente concesso tale beneficio solo attraverso il consenso democratico della collettività, che nelle società moderne si esprime attraverso procedure e documenti legali. Mancando tale legittimazione politica, tende a ridursi l'accettazione sociale nei confronti del settore, si fomentano pregiudizi contro di esso e si riduce la possibilità delle istituzioni democratiche di sostenerlo.

Oltre a tale questione di principio, l'invisibilità amministrativa dei venditori non registrati riduce la capacità delle autorità pubbliche di pianificare e attuare politiche efficienti e coordinate finalizzate allo sviluppo del settore attraverso programmi di sviluppo volti a migliorare l'organizzazione dei venditori, le loro competenze tecniche e le loro condizioni socio-economiche.

Potremmo chiederci: perché ci sono i venditori informali? È una loro scelta (ad esempio perché non vogliono, o non possono pagare le tasse) o è piuttosto una condizione forzata prodotta da un sistema burocratico aggrovigliato, da politiche avverse, o ancora dalla mancanza totale di politiche?

Una minaccia all'ordine urbano?

Sono poche le rivendite che preparano i cibi all'interno di edifici o chioschi, e li distribuiscono poi da banconi o finestre (*ventanillas*) affacciati sulla strada. La maggior parte dei venditori cucina e vende direttamente sulla strada. Moltissimi (in prevalenza donne) dispongono i prodotti su una bancarella; molti (in prevalenza uomini) si spostano spingendo un mezzo di trasporto a ruote di piccole e medie dimensioni, non motorizzato, che può essere manovrato facilmente. Sono questi gli effettivi «ambulanti»: *carritos* che vendono *panchos* ai pescatori di ritorno dalla pesca sul molo di Montevideo; piccoli scatoloni di polistirolo a due ruote contenenti gelato all'acqua a La Paz; carretti multiformi e fantasiosi di *cafetinho* sulla sabbia delle spiagge di Salvador.

I mezzi motorizzati di grandi dimensioni sono diffusi soprattutto nelle città dove la regolamentazione del settore è molto più rigida: a São Paulo,

Buenos Aires, Santiago. Hanno quattro ruote, hanno un motore, ma stazionano. Questo avviene per tre motivi: in primo luogo, le dimensioni dei furgoni non permettono una mobilità fluida e flessibile (se ci si immette nel traffico è difficile fermarsi o cambiare direzione per seguire potenziali clienti); in secondo luogo, il fatto stesso che si tratti di mezzi motorizzati non rende economico il continuo spostamento a causa del consumo di carburante. Al di là di questi limiti propri del mezzo di trasporto, sono le regole fissate dalle autorità a congelare, sempre di più, gli spazi e i tempi del commercio «ambulante».

Che si tratti di informali o regolari, la gestione e il controllo dei venditori di cibo di strada da parte delle autorità municipali delle maggiori metropoli sudamericane si fonda sul presupposto implicito che negli spazi pubblici i venditori occupano una posizione subordinata rispetto a pedoni e veicoli. Vengono quindi stabilite regole e norme miranti a evitare che i primi impediscano la viabilità e il transito dei secondi. In tal senso, le autorità cittadine che si occupano della gestione degli spazi urbani trattano invariabilmente il commercio ambulante come un fenomeno che va limitato – fissandolo entro piazzole o aree limitate – se non addirittura eliminato – attraverso il trasferimento dei venditori all'interno di mercati coperti.

A giustificare tale azione, una questione spesso sollevata dalle autorità, oltre a quella della salvaguardia della viabilità di pedoni e auto, è quella dell'«ordine» e del «decoro» urbano, in particolare quando si tratta delle aree centrali, storiche o commerciali. È opinione diffusa tra le autorità che la presenza degli ambulanti minacci l'estetica di questi spazi e che vada quindi eliminata dal paesaggio urbano, o conformata a un'estetica formale standard.

Se la questione della viabilità è tutto sommato comprensibile e condivisibile, questo secondo tema cela, a mio avviso, uno scontro ideologico tra due opposte visioni del mondo: l'opposizione, se vogliamo azzardare un richiamo biblico, tra Caino e Abele, tra civiltà nomade e civiltà sedentaria.

La natura nomadica del commercio ambulante sfida infatti il sistema amministrativo delle società sedentarie fondato sull'ideale di organizzazione minuziosa degli spazi e dei tempi dei cittadini. Un sistema che si basa sulla registrazione delle persone, sulla mappatura delle loro attività, sulla lotizzazione degli spazi urbani in zone mono-funzionali separate: produttive, residenziali, commerciali, finanziarie, di svago. Un sistema al quale la presenza di attività ambulanti sembra sfuggire.

In realtà, essere ambulante non significa essere continuamente in movimento. I venditori, anche nei paesi dove l'informalità è la regola, non si muovono in maniera erratica, disordinata e incontrollabile. La stragrande maggioranza di loro ogni giorno esce di casa e sa esattamente dove andrà a posizionarsi.

Tale ordine, tale stabilità, mette in crisi la definizione stessa di «informalità» così come viene posta dalle autorità pubbliche su una base puramente amministrativa e burocratica, che non considera legittime realtà di fatto consolidate, con una propria organizzazione, una propria logica e anche una propria estetica. Creatività ed espressione individuale, piccole invenzioni di marketing sono mal viste, ricoperte con cerate, lamiere di alluminio, plastica, grembiuli con il logo dell'autorità municipale.

Conclusioni

Il cibo di strada si trova a un crocevia dove tre diritti altrettanto fondamentali si incontrano e si scontrano:

- a) il diritto individuale al lavoro,
- b) il diritto collettivo di accedere e utilizzare gli spazi pubblici,
- c) il diritto alla sicurezza alimentare. Non solo. Nel cibo di strada si scontrano classi popolari e classi alte; arte culinaria popolare e scienza della salute; modernità e tradizione; e, nel profondo, civiltà nomade e civiltà sedentaria.

Come a ogni crocevia, i rischi di scontri sono in agguato ed emergono questioni di priorità.

Nonostante la sua ubiquità e la sua importanza sociale, culturale ed economica, il cibo di strada è soggetto a criticità e critiche: viene sospettato di essere pericoloso per la salute; è visto come attività di sussistenza marginale rispetto all'economia formale *mainstream*, come una forma di concorrenza sleale rispetto alla ristorazione fissa che paga un affitto; viene additato come elemento di disturbo e pericolo per la viabilità di pedoni e veicoli; accusato di costituire un elemento antiestetico e poco decoroso nella cerchia dei centri storici.

Tutti i venditori, anche i più poveri, hanno in tasca un attestato di manipolazione alimentare. Tutti si dichiarano disposti a pagare le tasse, se solo le autorità riconoscessero loro il diritto formale di vendere per strada.

L'offerta di cibo di strada esiste perché esiste una domanda. L'immagine del commercio ambulante di cibo come un settore socialmente ed economicamente marginale si scontra col fatto che sono milioni in tutto il mondo i commercianti che ogni giorno servono circa un terzo della popolazione mondiale, stando alle stime della FAO.

I venditori ambulanti sono commercianti che modellano la propria offerta in base alla domanda del mercato, mostrando una chiara razionalità economica. Sono imprenditori, né più né meno dei proprietari di ristoranti. Molti scelgono di scendere e di rimanere a vendere per la strada, e non hanno come obiettivo ultimo quello di aprire un ristorante.

L'equazione cibo-di-strada=povertà risulta parziale e limitata alla prova dei fatti, rispetto a una realtà costituita da molteplici livelli e forme di commercio, che partono sì dalla pura forma di sussistenza e dall'informalità precaria, ma che per molti appare essere un'occupazione stabile anche quando la crisi ha ormai lasciato il passo a una nuova crescita economica. Un commercio che risulta essere relativamente remunerativo e che non di rado (anche se per una minoranza) arriva ad assumere le dimensioni e i caratteri di una vera e propria impresa che produce ricchezza e occupazione.

Le autorità hanno fatto sino a oggi poco o nulla per conoscere più a fondo le dimensioni e le caratteristiche di questo fenomeno. Sono ancora pochi i casi di municipalità che mettono in atto politiche di sostegno diretto miranti allo sviluppo del settore, che riconoscono la dignità che tale realtà ha di per sé, le sue potenzialità, il suo valore socio-economico tutt'altro che marginale o meramente alternativo alla formalità di quattro mura. È diffuso un approccio tendenzialmente esclusivo, o lassista, o basato su rigide norme miranti alla standardizzazione.

Nei paesi poveri, dove l'eliminazione o l'imbrigliamento del commercio informale appaiono utopici, non è raro che i venditori siano vittime di minacce, corruzione e violenza da parte delle forze di polizia.

Un mutamento di prospettiva sembra stia prendendo piede sul versante popolare, non solo in Sud America ma a livello globale. Sembra che la società civile stia cercando nuove motivazioni culturali all'esistenza del cibo di strada, al fine di rivalutarne il valore sottraendolo all'equazione che lo lega alla povertà e all'insicurezza. Lo rivela la grande diffusione di «Festival di *street food*» in tutto il mondo, e l'uso del termine stesso come attrattiva, quasi un *brand*, per feste ed eventi locali, in un discorso che propone il cibo di strada come giusta via tra il *fast food* – spesso conside-

rato poco sano ma gustoso – e lo *slow food* – che vuole unire il mangiar sano, il localismo dei prodotti e la tradizione.

Su quest'onda di popolarità, è auspicabile un processo di normalizzazione e sviluppo del fenomeno ad opera delle autorità. Un commercio più sicuro, accettabile e sostenibile è possibile infatti solo a partire dalla volontà dei *policy-makers*, attraverso lo sviluppo di infrastrutture e servizi specifici, nel rispetto della cultura e della individualità dei commercianti, degli sforzi quotidiani e della scelta di vita di questi milioni di persone che magari non pagano un affitto, ma pagano certo i rischi del clima e della strada, fornendo un servizio importante e necessario alla popolazione delle metropoli contemporanee.

Per un approfondimento:

Arámbulo P.V. - Almeida C.R. - Cuéllar Solano J.A. - Belotto A.J., *La venta de alimentos en la vía pública en América Latina; Street food vending in Latin America*, in «Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana (OSP)», 118, 1995, 2, pp. 97-107.

Cassia R. - Vieira Cardoso et al., *Comida de rua e intervenção estratégias e propostas para o mundo em desenvolvimento*, in «Ciência e Saúde Coletiva», 14, 2009, 4, pp. 1215-1224.

Costarrica M.L. - Morón C., *Estrategias para el mejoramiento de la calidad de los alimentos callejeros en América Latina y el Caribe*, disponibile all'indirizzo: <http://www.fao.org/docrep/w3699t/w3699t08.htm> (1996).

Dardano C., *Caribbean Regional Working Group On Street Food Vendors*, FAO, PAHO, and BNSI, 23-25 Oct 2002.

De Chavez M.M. - Villasana A.C. - Munoz M.C. - Vuskovic I.E., *Sale of Street Food in Latin America*, in «Street foods», 86, 2000, pp. 138-154.

Estrada-Garcia M.T., *Colera and Street Food*, in «The Lancet», 305, 1997, p. 1032.

FAO, *Street foods*, Paper 63, 1995.

FAO, *Street foods made safer*, 2001.

FAO, *Buenas prácticas de higiene en la preparación y venta de los alimentos en la vía pública en América Latina y el Caribe*, 2009.

Huamán J.P., *Las tecnologías apropiadas para la venta callejera de alimentos*, disponibile all'indirizzo: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/W3699t/W3699t07.pdf> (1996).

Mahon B.E. et al., *Surveying Vendors of Street-vended Food a New Methodology Applied in two Guatemalan Cities*, in «Epidemiology Infection», 122, 1999, 3, pp. 409-416.

Sen A., *Food and Freedom*, Sir John Crawford Memorial Lecture, Washington D.C. October 29, 1987.

Tinker I., *Street Food. Urban Food and Employment in Developing Countries*, Oxford 1987.

Tinker I., *Street foods into the 21st century*, in «Agriculture and Human Values», 16, 1999, pp. 327-333.

WHO, *Essential Safety Requirements For Street-Vended Foods*, 96 (7), 1996, disponibile all'indirizzo: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/en/streetvend.pdf

WHO, *Basic steps to improve safety of street-vended food*, information note no. 32010, June 30, 2010, disponibile all'indirizzo: http://www.who.int/foodsafety/fs_management/No_03_StreetFood_Jun10_en.pdf

Chicharrones: del maiale non si butta niente ... nemmeno la cotenna

113

Fatevi regalare dal macellaio delle cotenne fresche di maiale.

Cuocete le cotenne a pezzi non troppo grandi (poi capirete perché) in acqua e sale, fino a quando saranno molto tenere.

Scolatele e fatele raffreddare, quel tanto che vi permetta di prenderle in mano senza ustionarvi.

Togliete dalla parte interna della pelle l'eccesso di grasso, raschiandole con un coltellino. Disponetele su una teglia e lasciatele seccare completamente, ad esempio sopra un calorifero (d'inverno), oppure dimenticatele sopra un armadio, coperte da un telo. Quando saranno secche, le potete friggere, meglio se nel grasso stesso del maiale (strutto) o in olio di semi.

È bellissimo vedere come si gonfiano e cambiano forma. Per me è sempre una meraviglia.

Scolate i chicharrones, aggiustate di sale e se volete arricchite con un pizzico di polvere magica (peperoncino, quattro spezie o altro).

Sono un ottimo snack, o possono finire per decorare il vostro piatto di maiale preferito.

Riccardo Bosco



«Che cosa c'è di più prezioso del cibo?»



Stéphane Landureau, *Chips'n chic*, 2002
<http://www.bijoux-landureau.com/>

Cibo e compatibilità ambientali: il potere della forchetta spiegato a mia nonna

Francesca Allievi

Allora nonna, visto che mi vedi ormai da qualche anno lavorare al computer senza capire bene quello che sto facendo, oggi proverò a spiegartelo. In realtà mi occupo di una cosa molto semplice, che riguarda anche te, anzi soprattutto te che ami così tanto mangiare! Con tutte le mie ore di fronte a quei grafici che guardi con la coda dell'occhio mentre mi passi di fianco, cerco di capire come quello che mangiamo abbia effetti negativi su buona parte dell'ambiente che ci circonda.

Quello che mangiamo influisce sull'ambiente? Sì, lo so che non ci avevi mai pensato, ma è cambiato molto da quando avevi la mia età ed è arrivato il momento di porsi anche queste domande.

«Ai tuoi tempi» – come dici tu – la maggior parte di quello che mangiavi arrivava da sotto casa: è una cosa che so anche grazie ai tuoi racconti, soprattutto da quello del maiale che era sfuggito al coltello ed era arrivato fin dentro la vostra cucina! Ecco, ora le cose sono molto diverse. Tu stessa ti lamenti della carne comprata al supermercato, perché non ha lo stesso sapore di quella che mangiavi tanti anni fa. Ti sei mai chiesta come mai ora sia così? Ti sei mai chiesta come mai io abbia deciso – nonostante i tuoi timori sulla mia salute – di smettere di mangiare carne da quasi tre anni?

Per una volta vorrei essere io a raccontarti qualcosa ...

Come hai visto con i tuoi occhi, negli ultimi cinquant'anni sono cambiati moltissimi aspetti della vita quotidiana. Io ho opportunità ma anche problemi molto diversi da quelli che potevi avere tu. Dal momento che il nostro stile di vita è cambiato, anche il cibo, il modo di produrlo e di rapportarci con esso sono cambiati. Se, come dicevamo, negli anni della tua infanzia era normale avere le galline nella corte, dar loro gli scarti della cucina e dei campi e non buttare via niente quando si decideva

di ammazzarle, oggi è normale che le galline vivano in un'area grande solo quanto un foglio di carta e che le loro uova vengano vendute a grande distanza da dove sono state deposte. Sono cambiate anche le quantità e la varietà di ciò che mangiamo, con le conseguenze che tra poco ti spiegherò.

Come vedi anche tu dalla nostra spesa, tutto è semplificato: non ci sono stagioni da seguire o tempi di semina e attesa da rispettare. Tutto è subito, e subito tutto è alla portata dei nostri desideri. I nostri supermercati offrono, a portata di mano e di portafoglio, cibi che per arrivare su quello scaffale hanno percorso decine, centinaia, a volte migliaia di chilometri. Il cibo è diventato uguale a qualsiasi altra merce. Poiché i piccoli produttori e i contadini indipendenti sono stati in buona parte sostituiti dalle grandi aziende, e a farla da padrone è la logica del profitto.

Nella nostra società non si mangia più quello che c'è, accontentandosi e disciplinando i propri desideri, ma si mangia tutto ciò che si può mangiare, oppure ciò che costa meno. Senza troppe riflessioni, senza porsi domande. Forse questo accade perché il cibo non è più così importante come voce di spesa: nel 2010 in Italia non copriva nemmeno il 20%, mentre nel 1970 era il 35%¹. Si risparmia, quindi, senza dare troppo peso all'impatto considerevole che la nostra dieta ha sull'ambiente, in tutte le sue componenti, vicino e lontano da noi. La produzione di cibo si compone oggi di molte fasi e la filiera di produzione si estende spesso per lunghissime distanze. È una rete complessa, in cui a ogni passaggio aumenta sia la quantità di materie prime utilizzate, sia quella di emissioni inquinanti.

Per esempio, per quanto riguarda gli inquinanti atmosferici, il settore agroalimentare è la fonte diretta di un terzo delle emissioni globali di gas serra. I terreni concimati rilasciano protossido di azoto, mentre gli allevamenti (soprattutto quelli di bovini), producono grandi quantità di metano. Inoltre, a ogni passaggio della filiera ci sono anche emissioni di anidride carbonica, derivanti dagli impianti di processamento e dai mezzi di trasporto. Tutto ciò ha effetti rilevanti perché le emissioni di gas serra sono la causa principale dei cambiamenti climatici che osserviamo ogni giorno. È ormai scientificamente provato che questi sono la conseguenza di un aumento del gas serra in atmosfera: gli effetti più nocivi derivano proprio da anidride carbonica, metano e protossido di

¹ Elaborazione dati ISTAT, 2011; i dati sono disponibili all'indirizzo: http://dati.istat.it/Index.aspx?DataSetCode=DCCV_SPEMMFAM

azoto. Le concentrazioni di queste sostanze sono aumentate appunto in conseguenza dell'aumento delle attività umane a partire dalla rivoluzione industriale a oggi. Recentemente alcune osservazioni hanno rilevato che è stato raggiunto il picco di 400 ppm (parti per milione, una misurazione delle concentrazioni) di CO² in atmosfera: il valore più alto degli ultimi 800.000 anni²!

117

Vedi, nonna, anche tu hai la tua parte di responsabilità, come tutti noi: scegliendo di mangiare determinate cose anziché altre, contribuisce a provocare tutto ciò. Come? Te lo spiego subito. Ad esempio quando mi chiedi di comprarti le banane, pensi mai al fatto che quelle banane non sono cresciute in Lombardia, e no, nemmeno in Italia, ma per esempio in Costa Rica? Prova a calcolare quanti chilometri hanno percorso, prima in nave, poi in camion. Hanno fatto un viaggio che tu e io non possiamo nemmeno immaginarci! È proprio in questo lungo viaggio che quella nave e quel camion hanno emesso moltissima anidride carbonica, con le conseguenze di cui abbiamo parlato prima. Questo discorso vale per tutti i cibi che consumiamo: dal momento che non possiamo (quasi) più trovarli sotto casa, dobbiamo pensare di più a quanta strada devono percorrere per arrivare nella nostra dispensa.

Le conseguenze, tuttavia, non sono solo per l'aria ma anche per la terra e l'acqua. Spesso gli impianti di produzione del cibo sono di larghissima scala e ciò significa che anche le conseguenze sull'ambiente sono vastissime. La produzione è centralizzata e queste enormi fabbriche trattano il nostro cibo come se fosse materiale inerte invece che fonte di nutrimento: tutto è asettico, meccanizzato, ripetitivo e privo di qualunque emozione. Nulla a che vedere con gli antichi rituali di fiducia e condivisione tra cui sei cresciuta tu. Più aumenta il grado di raffinazione delle materie prime, più aumenta la quantità di energia e acqua necessarie a raggiungere quel grado, più aumentano le emissioni inquinanti per ottenere il prodotto finale. Quello che non dovremmo mai dimenticare è che ci sono tantissimi passaggi dietro al cibo che ritroviamo nel nostro piatto, e che ogni passaggio ha un impatto sull'ambiente, vicino o lontano che sia.

Prendiamo ad esempio la carne. Come dicevo prima, tu mi hai parlato di come il maiale venisse macellato quasi in casa, e lo stesso sicuramente avveniva per i polli della corte e le mucche della stalla. Ora, però, gli animali vengono nutriti con mangimi composti in buona percentuale

² University of California, San Diego – Osservazioni delle concentrazioni di anidride carbonica disponibili all'indirizzo: <http://keelingcurve.ucsd.edu/>

di soia, e sai da dove arriva per la maggior parte la soia? Dal Sud America! Proprio così. In Sud America larghissime estensioni di foresta amazzonica vengono rase al suolo per fare posto ai campi di soia, che poi verrà raccolta, mescolata ad altri ingredienti proteici e data in pasto agli animali allevati in Europa. Non credi che sia pazzesco? Secondo alcune stime il 70% della deforestazione in Amazzonia è avvenuto per fare spazio ai pascoli bovini, e il restante 30% è occupato in gran parte dalle monoculture dedicate alla produzione di mangimi³.

Pensa che è stato calcolato che ci vogliono circa 6 kg di materia vegetale per produrre 1 kg di carne⁴: non è uno scambio molto conveniente, non ti pare? Tanto più se teniamo presente il contesto in cui avviene. Se potessimo dare ancora gli scarti di cucina e dell'agricoltura del campo del vicino agli animali, se potessimo ancora rispettare i loro ritmi naturali di crescita, allora anche le conseguenze per l'ambiente sarebbero minori. Ma questo non è più possibile e sai perché? Perché, come accennavo prima, non è economicamente vantaggioso. Per l'industria agroalimentare l'importante non è considerare l'impatto ambientale nel suo insieme, bensì mirare a ottenere il massimo profitto a ogni passaggio della filiera. Per fare questo gli animali devono crescere velocissimamente, quindi devono essere somministrati loro ormoni per la crescita, antibiotici per evitare che si ammalino e un nutrimento mirato solo a farli diventare il più grossi possibile nel minor tempo possibile. Per questo motivo è necessario coltivare la soia dall'altra parte del mondo, dove lo spazio non manca e i costi sono ridotti. Questo passaggio è significativo non solo per il lungo giro che fa la soia (con le conseguenze che abbiamo visto prima), ma anche perché nel corso di questo processo avvengono molte altre cose. Innanzitutto si perde la grande biodiversità custodita nella foresta amazzonica (che significa tutta la varietà di specie di animali e piante che rendono quella zona del mondo così ricca), e poi si impoveriscono i suoli, rendendo la terra praticamente sterile dopo pochi anni, a causa dell'ingente uso di fertilizzanti e altre sostanze chimiche. Eliminando la ricchissima vegetazione della foresta amazzonica si toglie anche una fonte di assorbimento dell'anidride carbonica (il gas serra di cui abbiamo parlato prima), aumentando ulteriormente l'inquinamento atmosferico. Le emissioni di gas serra direttamente imputabili al settore dell'allevamento animale sono almeno il 18% del totale⁵, ma secondo

³ J.H. Steinfeld et al., *Livestock's Long Shadow – Environmental Issues and Options*, Rome 2006.

⁴ D. Pimentel - M. Pimentel, *Sustainability of Meat-based and Plant-based Diets and the Environment*, in «The American Journal of Clinical Nutrition», 78, 2003, pp. 660S-663S.

⁵ J.H. Steinfeld et al., *Livestock's Long Shadow*.

stime più recenti, con un procedimento di calcolo che tenga conto di tutti gli aspetti di questo sistema (incluso, oltre al resto, le conseguenze della deforestazione), la stima potrebbe arrivare a oltre il 50% delle emissioni globali⁶.

Questo, come vedi, è un vero danno per l'ambiente, ma lo è anche per le popolazioni che abitano in quelle zone, perché perdono i luoghi in cui sono nate e si sono sviluppate le loro tradizioni e, se vogliono avere un lavoro che permetta loro in qualche modo di mantenere le rispettive famiglie, devono adattarsi alle politiche economiche delle grandi aziende. Cominci allora a capire perché le nostre scelte in fatto di cibo sono così importanti?

Prima accennavo anche ai problemi relativi all'acqua. Proprio perché la catena di produzione si è estesa a tutto il globo, partendo, per esempio, dal Sud America e arrivando al nostro piatto in Italia, bisogna tener conto che a ogni passaggio verrà utilizzata dell'acqua. Nel calcolo devi includere non solo quella che utilizzi per cuocere la pasta, ma anche quella che è stata usata per crescere il grano necessario a fare la pasta. Sulla base di questo esempio, per tornare ancora alla produzione della carne, dobbiamo calcolare almeno l'acqua che ha fatto crescere la soia, l'acqua che è stata usata per produrre il mangime a base di soia, quella che è stata usata per dare da bere agli animali, quella che è servita in fase di macellazione e l'acqua usata per produrre ciò che serve a impacchettare il taglio finale di carne che acquistiamo. In tutte queste fasi c'è un'impronta idrica sia diretta (consumo o contaminazione dell'acqua), sia indiretta (consumo o contaminazione dell'acqua avvenuta nel passaggio precedente). Circa il 98% dell'impronta idrica di un prodotto di origine animale è legato all'acqua utilizzata per l'alimentazione. Sommando tutto ciò si ottiene che 1 kg di carne di manzo utilizza circa 15.400 litri di acqua⁷. È molto più di quello che immaginavi, vero? Ora rifletti anche sul fatto che il 92% dell'acqua che usiamo ogni giorno è in qualche modo nascosta nel cibo che mangiamo, attraverso passaggi e procedimenti come quelli che ti ho descritto in questo esempio.

Da quanto ho detto fin qui dovresti anche aver capito che il sistema agroalimentare odierno dipende largamente dai combustibili fossili. Ogni

⁶ R. Goodland - J. Anhang, *Livestock and Climate Change*, in «World Watch Magazine», disponibile all'indirizzo: <http://www.worldwatch.org/node/6294>

⁷ WFN (Water Footprint Network), 2010: <http://www.waterfootprint.org/?page=files/Animal-products> WWF (World Wildlife Fund) – One Planet Food: <http://www.oneplanetfood.info/alimentazione-e-cambiamenti-climatici.html>

passaggio, ogni grado di raffinazione, prevede l'input di qualche derivato del petrolio, che è una risorsa limitata e le cui scorte potrebbero esaurirsi o diventare inaccessibili, anche prima delle stime che sono state presentate finora. Per questo il sistema non può definirsi sostenibile a lungo termine, e per questo motivo gli impatti sull'ambiente hanno questa portata gigantesca.

Dobbiamo anche considerare che la popolazione mondiale sta crescendo, e con essa cresce la quantità di cibo necessaria per sfamare tutte queste persone. Ma non solo: dal momento che in alcune zone del mondo il processo di industrializzazione è cominciato solo da pochi decenni (pensiamo alla Cina e all'India, per esempio), i loro abitanti sono destinati a cambiare il proprio stile di vita (come hai visto accadere nel corso della tua esistenza) e gradualmente vorranno accedere agli stessi prodotti a cui abbiamo accesso noi che viviamo nei Paesi già industrializzati⁸. Ciò significa che tendenzialmente aumenterà la richiesta proprio di quei prodotti che hanno un impatto maggiore sull'ambiente, ad esempio la carne. Prova solo a immaginare quanto cresceranno gli effetti negativi sull'ambiente se si continuerà a procedere in questa direzione. Non avremo più nemmeno risorse sufficienti per tutti!

Ma cosa possiamo fare allora? Innanzitutto prendere coscienza del fatto che siamo tutti parte del problema; lo sono le nostre scelte, le nostre decisioni quotidiane quando andiamo a fare la spesa. Ma essendo parte del problema siamo anche parte della soluzione, ed è proprio qui che possiamo fare la differenza. Certo, ogni alimento che consumiamo ha un suo impatto sull'ambiente, anche la frutta e la verdura, ma nel caso dei vegetali le conseguenze ambientali sono molto minori rispetto alla produzione di carne e altri derivati animali.

Inoltre, chi sta dalla parte della produzione, potrebbe introdurre nel suo modo di lavorare un nuovo paradigma. Se venissero presi in considerazione contemporaneamente la cura della terra, la cura delle persone e l'idea che debbano esserci abbastanza risorse per tutti, allora l'industria agroalimentare funzionerebbe in maniera diversa. Questo modo di agire non sarebbe in contrasto con le nuove tecnologie, e anzi, in alcuni casi ne potrebbe trarre un enorme vantaggio, unendo quindi una visione antica con gli strumenti di supporto odierni. È difficile immaginare che le multinazionali come le conosciamo siano in grado di andare in questa direzione a breve termine, ma ci sono realtà più piccole e comunque

⁸ D. Grigg, *The Pattern of World Protein Consumption*, in «Geoforum», 26, 1995, 1, pp. 1-7.

funzionanti che già lo fanno. Queste ultime sul lungo periodo si riveleranno essere quelle più sostenibili, soprattutto se abbandoneranno gradualmente l'uso dei combustibili fossili e nel contempo daranno la priorità al nutrimento del terreno invece che al suo utilizzo sfrenato.

Dobbiamo ricordarci che siamo quello che mangiamo, che le piante, gli animali che mangiamo, l'aria che respiriamo e l'acqua che beviamo, non sono parti distinte, ma meccanismi che interagiscono nello stesso sistema. Noi stessi siamo parte di questo sistema e possiamo decidere se sfruttarlo fino a farlo collassare o se portare alla luce e denunciare la sua assurdità, riprendendo pienamente coscienza del cibo, del lavoro che sta dietro anche solo a un granello di riso e di come dobbiamo avere grande rispetto per chi verrà dopo di noi.

Per un approfondimento:

Antonelli M. - Greco F. (edd), *L'acqua che mangiamo. Cos'è l'acqua virtuale e come la consumiamo*, Milano 2013.

Foer S., *Se niente importa. Perché mangiamo gli animali?*, trad. it., Parma 2010.

ISTAT, 2011, dati disponibili all'indirizzo http://dati.istat.it/Index.aspx?DataSetCode=DCCV_SPEMMFAM

Pollan M., *Il dilemma dell'onnivoro*, trad. it., Milano 2008.

La prossima volta che dovrete pelare delle patate, fatelo con un coltellino invece che col pelapatate e conservate le bucce. Inutile dire che prima vi sarete presi una cura particolare nel lavare e strofinare le patate con una spazzola per carote, o con una spugnetta verde non insaponata (quelle che usiamo per tirare a lustro le padelle).

Fate asciugare le bucce e friggetele in abbondante olio di semi. Scolate, salate e se volete condite con qualche spezia (paprica, cumino, curry ecc.).

Simpatiche anche le bucce delle patate lesse: in questo caso fatele prima essiccare completamente e poi procedete come sopra.

Altri scarti che meritano considerazione:

- I baccelli delle fave giovani: tagliate con una forbice il bordo più duro, lessatele e servitele in umido, brasate con cipolla e pomodoro. Le fave più piccole (nelle quali il seme è ancora troppo piccolo) si mangiano intere, tout court.
- I baccelli dei piselli freschi: se non avete voglia di lavorare troppo, usateli per preparare un brodo vegetale, decisamente più aromatico del pisello in sé. Se poi ci volete dedicare un po' di tempo, spezzate il baccello tra le dita. Noterete che all'interno è presente una membrana trasparente, che potrete facilmente staccare se i piselli sono veramente freschi. Una volta tolta questa membrana e i fili che corrono lungo il bordo del baccello, potrete utilizzare la parte verde e carnosa cotta o cruda, in insalata o nelle zuppe.
- Il torsolo dei cavolfiori: una volta tolta la parte esterna, più fibrosa, sono ottimi tagliati a bastoncini e mangiati crudi con un pizzico di sale. Anche coti sono ottimi e ricordano le rape bianche.
- La buccia del sedano rapa è molto aromatica: usatela con parsimonia nei brodi in cui cuocete il vostro lessso.

Riccardo Bosco



«Il cibo può racchiudere un mondo»



Avril de Pastre, *Yolalahiho*, 2010
www.avrildepastre.com

«BringTheFood»: storia di un successo non annunciato

Aaron Ciaghi

Chi porta da mangiare? Un gran numero di associazioni di volontariato in tutto il mondo lavora sette giorni su sette per portare cibo e pasti gratuiti a chi non se li può permettere. Con l'aiuto di una fitta rete di volontari, a suon di telefonate e SMS e macinando centinaia di chilometri, queste associazioni organizzano la raccolta di tonnellate di cibo da produttori e rivenditori e lo rendono prontamente disponibile a chi ha bisogno. Tuttavia, solo il 6% del cibo «sprecato» in Italia viene recuperato così. Come si può ridurre lo spreco e contrastare, allo stesso tempo, la povertà alimentare? Per provare a rispondere a questa domanda e, incidentalmente, alla domanda posta dal titolo di questo libro, il gruppo di ricerca ICT for Good (ICT4G) della Fondazione Bruno Kessler ha sviluppato una soluzione tecnologica che rende disponibile un servizio web e un'applicazione per smartphone per contribuire ad affrontare questo importante problema. L'applicazione, denominata BringTheFood – «porta il cibo», appunto – mette in contatto chi ha un surplus alimentare con le organizzazioni che sono in grado di rendere disponibile questo surplus a chi ne ha bisogno. In questo capitolo raccontiamo la storia di questa applicazione e le sfide ancora da affrontare.

Spreco alimentare e solidarietà

BringTheFood – l'applicazione sviluppata dai ricercatori del gruppo ICT4G – si affaccia su un contesto che vede già numerose realtà di volontariato attive nel recupero di alimenti che altrimenti verrebbero sprecati. Lo spreco di cibo avviene lungo l'intera filiera alimentare, a partire da prodotti che, per le loro imperfezioni estetiche non avrebbero mercato, per arrivare a quei prodotti già pronti, che non vengono consumati a causa di una domanda insufficiente. Conformemente a ciò, le iniziative

per ridurre tale spreco affrontano il problema inserendosi in uno o più punti della catena. Alcune associazioni investono sulle collette alimentari, altre recuperano pasti non serviti presso mense aziendali e ristoranti, o prodotti prossimi alla scadenza presso supermercati e rivenditori di alimentari o, infine, si dedicano al riutilizzo di eccedenze di produzione e «prodotti sbagliati» per errori di packaging. Tutti questi prodotti trovano diversi canali di distribuzione, fino ad arrivare alla consegna porta a porta ad anziani e famiglie in difficoltà.

Ogni giorno viene dilapidata un'enorme quantità di cibo, al punto che si potrebbe utilizzare il nostro surplus alimentare nazionale per sfamare un Paese come l'Etiopia¹. Secondo una ricerca condotta dalla Fondazione Banco Alimentare e dal Politecnico di Milano², la quantità di cibo sprecata ogni anno in Italia ammonta infatti a più di 6 milioni di tonnellate. Questo dato stride, se consideriamo il fenomeno della «nuova povertà alimentare», crescente anche a causa della difficile situazione economica che stiamo attraversando. Secondo una stima dell'AGEA (Agenzia per le erogazioni in agricoltura) del 2012, 3 milioni e 600 mila persone in Italia non possono permettersi un pasto adeguato al giorno. Infine, guardando i numeri a livello mondiale, notiamo che, secondo Oxfam, esistono 1,4 miliardi di persone obese al mondo contro 900 milioni di persone che soffrono la fame.

Che fine fa tutto questo cibo sprecato? Nonostante gli sforzi e le numerose iniziative delle associazioni di volontariato e di organizzazioni più o meno grandi, in Italia solo il 6% del cibo in eccesso viene ridistribuito a enti caritativi. Queste organizzazioni, infatti, non riescono a raggiungere tutti i potenziali donatori per limiti di tempo, capacità di trasporto o stoccaggio e numero di volontari. Dall'altro lato, chi ha cibo in eccesso non sempre pensa o è nelle condizioni di poterlo donare. Per esempio, un potenziale donatore che non produce una quantità di eccedenze alimentari elevata o sufficientemente costante non si può accordare con un'organizzazione per una raccolta periodica e difficilmente troverà il tempo per individuare e segnalare una estemporanea eccedenza a un'associazione. Non è detto poi che l'associazione sia in grado di reagire tempestivamente alla segnalazione. A complicare ulteriormente la situazione sono le regole applicate dalle diverse organizzazioni per accettare donazioni alimentari. Per esempio, si va da realtà che raccolgono

¹ CNN, 2007.

² P. Garrone - M. Melacini - A. Perego, *Dar da mangiare agli affamati: le eccedenze alimentari come opportunità*, Milano 2012.

cibo prossimo alla scadenza a organizzazioni che pongono dei limiti più restrittivi sulle caratteristiche dei prodotti che possono essere donati.

Se consideriamo anche i costi di produzione e le risorse necessarie per produrre e distribuire il cibo, lo spreco alimentare diventa un problema dalle molte sfaccettature: uno spreco di risorse, una maggiore pressione sull'ambiente e, soprattutto, una mancata opportunità.

In quest'ottica è nata l'applicazione BringTheFood.

Come funziona?

Lo sviluppo di BringTheFood è iniziato durante Random Hacks of Kindness, una maratona di programmazione (o *hackathon*) che si svolge in contemporanea in tutto il mondo e che ha l'obiettivo di sviluppare soluzioni informatiche in grado di far fronte a problemi sociali come disastri, povertà, emarginazione.

L'idea di partenza è molto semplice: chi ha del cibo in eccesso e lo vuole donare può pubblicare in rete un'offerta che viene resa visibile a chi è in cerca di cibo nella zona. L'offerta può essere prenotata e ritirata entro un intervallo di tempo specificato dal donatore. Dopo ogni transazione sia il donatore sia il raccoglitore dell'offerta possono darsi una valutazione a vicenda, contribuendo a costruire un sistema di fiducia reciproca tra gli utenti. La pubblicazione di una donazione può essere completata in meno di 60 secondi e il ritiro avviene quando il raccoglitore si presenta presso il donatore con un codice generato dall'applicazione, nei tempi stabiliti dal donatore. Il codice garantisce l'identità del volontario dell'ente caritativo che effettua il ritiro e impedisce che una donazione venga consegnata alla persona sbagliata. Infine, l'immissione del codice coincide con l'avvenuta consegna.

BringTheFood punta a democratizzare il recupero di alimenti non utilizzati da piccoli negozi di alimentari, ristoranti e altri potenziali donatori, rimuovendo la necessità di stipulare accordi e semplificando notevolmente l'organizzazione per la raccolta. Con BringTheFood, ad esempio, si elimina la necessità di fare innumerevoli telefonate per trovare una destinazione per una donazione di cibo e si permette alle associazioni interessate di organizzare più rapidamente la raccolta.

L'applicazione col tempo si è evoluta grazie a incontri con associazioni che si occupano di povertà alimentare e attraverso una collaborazione con la Fondazione Banco Alimentare. La prova più evidente della fecon-

dità di questa collaborazione sono una serie di funzioni introdotte per meglio supportare le organizzazioni caritatevoli nel loro lavoro. Tra di esse, una delle più importanti è la possibilità di gestire reti di donatori e beneficiari (intesi come enti caritativi e mai come individui). È ora possibile per un'associazione gestire la propria rete consolidata di donatori e beneficiari, smistando le donazioni o permettendo ai membri della rete di autoorganizzarsi.

BringTheFood è attualmente usata in via sperimentale dal Banco Alimentare del Trentino-Alto Adige ed è liberamente disponibile per altre associazioni e donatori, con i quali si cerca sempre di collaborare per introdurre migliorie, con l'obiettivo di rendere BringTheFood un tassello significativo per contrastare lo spreco alimentare e promuovere un riuso solidale delle eccedenze.

Evoluzione e sfide

Partito quasi per gioco, lo sviluppo di BringTheFood è continuato dopo la *hackathon* come progetto dell'Unità ICT4G e la soluzione ha riscosso poi non solo l'interesse delle organizzazioni senza fine di lucro, ma anche l'attenzione del mondo della ricerca e dei media. Così BringTheFood è sbarcata in America, nel 2012, con una presentazione a un'importante conferenza del settore. Numerose e inaspettate sono state le apparizioni su testate giornalistiche online e cartacee, radio e TV, segno di quanto il problema sia sentito e di quanto la soluzione proposta venga percepita come innovativa. L'interesse a livello internazionale è stato altrettanto sorprendente, con contatti da Stati Uniti, Canada, Germania, Belgio, Israele e addirittura Nepal. Il riscontro a livello locale è arrivato dopo, ma ha permesso di instaurare delle collaborazioni a lungo termine che siamo convinti potranno fare la differenza.

Nonostante il riconoscimento del valore della soluzione e la copertura mediatica, tuttavia, ci sono ancora numerose sfide da affrontare per raggiungere la necessaria massa critica e superare le barriere all'entrata.

La semplicità di utilizzo e la libertà totale con cui le offerte possono essere pubblicate e prenotate, se da un lato attira le piccole associazioni, i piccoli rivenditori e i curiosi, dall'altro spaventa le realtà più grandi, che contano già su una rete consolidata e hanno regole precise su come il cibo deve essere donato e ritirato. L'idea originale di permettere donazioni libere tra privati – una specie di «eBay solidale» –, pur essendo molto «telegenica» e affascinante si scontra, quindi, con una

realtà molto più complessa in cui si deve tenere conto di dinamiche di volontariato, logiche di mercato, vincoli igienici e – non ultime – questioni più generali, legate alle persone coinvolte come beneficiari e al significato «filosofico» del gesto di donare loro del cibo.

Per dare un'idea della complessità normativa, filosofica ed etica con cui l'applicazione deve fare i conti, può essere utile accennare rapidamente ai problemi legati alle norme da rispettare nella distribuzione del cibo. In generale, infatti, qualsiasi soggetto che commercia nel mondo alimentare deve rispettare una serie di vincoli intesi a proteggere il consumatore, a impedire rischi sanitari nelle più diverse situazioni e a impedire fro-di. Ad esempio, l'uso di abbattitori di temperatura sui cibi precotti o il trasporto in furgoni refrigerati garantisce il consumatore sul fatto che un prodotto, durante il suo lungo viaggio nella filiera alimentare, arrivi nelle corrette condizioni di conservazione. Questi vincoli, però, risultano eccessivi e, in molti casi, non sostenibili da diverse organizzazioni. Fortunatamente in Italia esiste una legge, detta «del Buon Samaritano»³, che permette alle ONLUS che operano con fini di solidarietà sociale di raccogliere liberamente donazioni di alimenti ad alta deperibilità (per esempio prodotti cotti o freschi che hanno perso valore commerciale e che non si riuscirebbe a vendere nonostante siano ancora perfettamente commestibili) e ridistribuirle ai bisognosi. Se la legge solleva da qualsiasi responsabilità chi ridistribuisce, dall'altra pone le associazioni di fronte a un dilemma morale ed etico di non facile soluzione, relativo a quali donazioni accettare e quali rifiutare. La scelta è spesso tra «necessario» e «dignitoso», «pratico» e «opportuno», «possibile» e «sostenibile». Senza una regolamentazione precisa, infatti, non è possibile garantire che i beneficiari ricevano un trattamento dignitoso in uno scenario in cui le donazioni e la raccolta avvengono in modo totalmente libero. Questo significa, per esempio, verificare che i prodotti siano sempre conservati in condizioni igieniche e di temperatura adeguate – la cosiddetta catena del freddo –, che non scadano e che non siano eccessivamente deteriorati.

Per questo motivo, durante la sperimentazione di BringTheFood con il Banco Alimentare si è cercato di applicare il concetto di «dono» per far sì che ciò che viene ridistribuito rispetti sempre la dignità dei beneficiari. A tal fine sono stati introdotti vincoli alle offerte che possono essere pubblicate sul sistema, per esempio richiedendo ai donatori di indicare la data di preparazione dei prodotti cotti e di non donare prodotti

³ Legge 25 giugno 2003, n. 155: *Disciplina della distribuzione dei prodotti alimentari a fini di solidarietà sociale*, «Gazzetta Ufficiale», n. 150, 1 luglio 2003.

preparati più di 24 ore prima. Simili vincoli sono stati introdotti per i prodotti freschi, che non devono essere scaduti nemmeno da un giorno.

Quando si comprende la complessità di questa situazione si può capire perché, nonostante le oltre 200 iscrizioni a BringTheFood, se si esclude la sperimentazione con Banco Alimentare, non siano state scambiate molte offerte. Tutte queste iscrizioni, infatti, sono di privati o piccole associazioni sparsi nel territorio italiano che non hanno una elevata capacità in termini di mezzi, persone e tempo per raccogliere le donazioni. Inoltre, perché il sistema funzioni veramente è necessario che si crei una massa critica in un'area geografica limitata (per esempio un'area urbana). Ancora una volta, questo dimostra come sia necessario mettere assieme tecnologia e persone, idee e mezzi. E così, inaspettatamente, in un settore come quello della donazione del cibo, ci troviamo di fronte alla necessità di mescolare arti e saperi tecnici ed etico-filosofici.

È questa dunque la nuova sfida di BringTheFood: passare da un modello ideale a un modello più vicino alla realtà delle organizzazioni di solidarietà, in cui non siano più i singoli a iscriversi al servizio, bensì le organizzazioni con la propria rete. In questo modo si creano opportunità sia per la crescita della base utenti dell'applicazione sia per le organizzazioni che la adottano come strumento. Infatti, i donatori occasionali possono comunque iscriversi al servizio e pubblicare le proprie offerte, rendendole visibili alle organizzazioni nella zona, che potranno contattarli per entrare a far parte della rete. In modo simile, un ente caritativo non affiliato a nessuna organizzazione può vedere le offerte pubblicate fuori dalle reti delle organizzazioni e, una volta entrato a far parte di una rete, avere accesso alle offerte pubblicate dai donatori affiliati alla stessa organizzazione. Si vengono così a creare diversi livelli: uno pubblico, in cui i nuovi utenti si rendono disponibili a donare o indicano la necessità di ricevere donazioni alimentari, e uno privato, in cui i donatori e gli enti che fanno parte della stessa rete si scambiano donazioni che rispettano regole fissate dall'organizzazione. La visibilità di un'offerta è inoltre regolata da un responsabile dell'organizzazione – il manager in BringTheFood – che si occupa di verificare che ogni offerta rispetti le suddette regole, prima di renderla visibile a un gruppo di enti della rete. Il manager può inoltre limitare ulteriormente la visibilità in base alla sua conoscenza degli enti caritativi della rete. Per esempio può rendere visibili determinate offerte in funzione delle restrizioni e delle possibilità alimentari di un ricevente. Un prosciutto donato da un macellaio sarebbe decisamente incompatibile con una comunità che ospita molti musulmani.

Un'altra grande sfida per BringTheFood è rappresentata dal fatto che il mondo della solidarietà è fatto principalmente di persone. L'introduzione di un sistema che automatizza in parte un processo come il recupero di alimenti cambia l'interazione tra le persone e, potenzialmente, può trasformare il modo in cui il volontariato si consolida e si realizza. Si è già parlato di dignità dei beneficiari, ma è importante considerare anche il trattamento che viene riservato ai donatori. Se BringTheFood può essere usata per monitorare la qualità delle donazioni e stabilire un meccanismo di reputazione dei donatori, si rischia di screditare gli stessi in caso di anomalie in una donazione. Meno intuitivamente, sorge il rischio di screditare un donatore a causa dell'alto volume di offerte pubblicate. Si pensi per esempio a come la percezione degli avventori di un ristorante potrebbe cambiare se fosse pubblicato il numero di donazioni settimanali effettuate e il loro volume. Tuttavia, le organizzazioni con cui abbiamo preso contatto hanno tutte percepito l'utilità di uno strumento mobile come BringTheFood per stimolare il coinvolgimento di volontari nuovi e di vecchia data. Basti pensare al numero di giovani dotati di smartphone che potrebbero essere sensibilizzati ai problemi dello spreco alimentare e alla possibilità di donare e recuperare cibo ancora perfettamente commestibile.

Piani per il futuro

Opportunità e sfide non mancano nel futuro dell'applicazione BringTheFood. Pur essendo uno strumento molto semplice, la sua immediatezza e il fatto di basarsi su moderne tecnologie mobili e web esercitano un grande potere di attrazione che può non solo trainare l'adozione dell'applicazione, ma anche favorire la sensibilizzazione verso i problemi dello spreco (non solo alimentare) e verso le possibilità che un privato cittadino ha di contribuire alla soluzione del problema. Non si tratta solamente di dare informazioni al pubblico, ma anche di introdurre nuovi modelli di raccolta delle donazioni. Per esempio, il sistema più comune per la raccolta è l'uso di furgoni refrigerati di proprietà o prestati all'associazione per effettuare la raccolta e la consegna delle donazioni. Con BringTheFood si potrebbe espandere questo sistema ai mezzi dei singoli volontari che, una volta passati gli adeguati controlli, potrebbero essere utilizzati per trasportare piccole donazioni occasionali che altrimenti non potrebbero essere raccolte.

Un altro modello che sta venendo esplorato prevede una maggiore interazione tra gli utenti attraverso BringTheFood, capace di creare una sorta

di social network della solidarietà e di porre le basi per una maggiore collaborazione tra le associazioni che operano nella stessa zona. Non solo, il sistema potrebbe essere ulteriormente esteso per coprire anche altre tipologie di bisogni e di organizzazioni che, comunque, basano la propria attività su donazioni liberali. Per esempio, si potrebbe permettere di organizzare raccolte di coperte e indumenti, offrire posti letto per i senzatetto o addirittura offrire servizi non materiali, raggiungendo e mettendo in rete così altre realtà del mondo della solidarietà e del volontariato.

Per raggiungere questo ambizioso obiettivo, però, va prima affrontato il problema del *digital divide*, ancora molto diffuso in Italia, assieme alla più generale resistenza al cambiamento. La riluttanza all'introduzione di nuove tecnologie, le scarse dotazioni e i mezzi limitati per ovviare a tali carenze rendono l'integrazione dell'applicazione con telefonini e SMS una necessità, almeno nel breve periodo.

Tra le molte sfide da affrontare dobbiamo anche menzionare quella della sostenibilità. Similmente a quanto accade per il mondo delle ONLUS, infatti, è necessaria una riflessione su come sostenere i costi di esercizio una volta a regime, magari con migliaia di utenti e decine di migliaia di SMS spediti ogni anno. Non si tratta di una sfida unica di BringTheFood, ma di un problema molto comune nel fenomeno emergente dell'innovazione sociale mediante tecnologie informatiche. La possibilità di dare da mangiare agli affamati dipende anche dalla capacità di vincere questa sfida.

Questo è un dolce facile facile, e che potete preparare anche all'ultimo momento se, invitati a qualche cena con amici, non volete presentarvi a mani vuote.

Vi basta un'ora di tempo, anche meno. E nei 30 minuti necessari a cuocere la torta, riuscirete anche a farvi la doccia e prepararvi per la serata. Vi servono questi ingredienti:

- 300 g di cioccolato fondente da commercio equo solidale (40% di cacao)
- 250 g di burro
- 4 uova
- 150 g di zucchero
- 100 g di farina 00
- una tortiera da 25 cm di diametro.

Procedete così:

- Fate fondere insieme burro e cioccolato (io uso il microonde oppure il bagnomaria) e mescolateli bene.
- Sbattete bene le uova intere con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.
- Mischiate la farina setacciata alla crema di burro e cioccolato, e mescolate bene per evitare grumi.
- Unite tutti gli ingredienti e mettete in tortiera (meglio una tortiera a cerniera). Infornate a 150 gradi per 30 minuti, senza ventola.

Il forno può essere l'unica incognita: la torta deve rimanere morbida e non cuocere troppo. Forse vi servirà qualche tentativo per conoscere bene il vostro forno, ma quando ci avrete preso la mano potete star sicuri che non vi mancheranno più gli inviti a cena.

Riccardo Bosco



Indice delle ricette

135

a cura di Riccardo Bosco

Un piatto di riciclo: il gröstl	p. 19
Caramelle di mela e fois gras	31
Filetto di salmerino in crosta di larice	43
L'importanza di saper cucinare un buon piatto di lenticchie	55
Il masala chai, una delle bevande che scaldano il cuore	67
Oggi digiuno! (Oppure si va di magro ...)	77
Il cus cus a modo mio	87
Per i kitchen orphans ...	97
Chicharrones: del maiale non si butta niente ... nemmeno la cotenna	113
Cucinare con gli scarti: bucce di patata fritte	123
La tenerina	133

Marc Bretillot, <i>Lapin carotte</i> , 2005	p. 8
Judith G. Klausner, <i>Toast embroidery #1. Egg on Toast</i> , 2010	12
Ghigos ideas, <i>Sbrodolino</i> , 2004	20
Marije Vogelzang, <i>Pepperbombs</i> , 2004	32
Studenti ECAL, <i>Progeti per pane</i> , 2000	44
Kwennie Cheng, <i>Tissue Engineered Meat</i> , 2012	56
Katja Gruijters, <i>Bread Bag</i> , 2003	68
Uli Westphal, <i>Mutatoes</i> , 2006-2012	78
Paolo Ulian, <i>Golosimetro</i> , 2002	88
Aylin Groenewoud, <i>La Pâte</i> , 2012	98
Stéphane Landureau, <i>Chips'n chic</i> , 2002	114
Avril de Pastre, <i>Yolalahiho</i> , 2010	124

Ester Abbatisa, dottore in Teologia biblica, insegna Lingua ebraica e Teologia biblica presso il Corso Superiore di Scienze Religiose della Fondazione Bruno Kessler e Sacra Scrittura presso il Dipartimento di Teologia per laici della Pontificia Università Lateranense.

Francesca Allievi, ingegnere per l'Ambiente e il Territorio, è dottoranda presso la Facoltà di Matematica e Scienze naturali dell'Università di Turku, dove lavora attualmente al Finland Futures Research Centre.

Riccardo Bosco, cuoco autodidatta, ha iniziato a occuparsi dell'azienda di famiglia dopo aver lasciato gli studi in medicina. Dal 1993 è chef del suo Ristorante Boivin, a Levico Terme.

René Capovin, filosofo, si è occupato di accoglienza di rifugiati politici. Collabora con la Fondazione Luigi Micheletti e con il Museo dell'Industria e del Lavoro di Brescia. I suoi ambiti di ricerca riguardano le dinamiche delle trasformazioni del lavoro, in particolare quello intellettuale, i populismi politici e culturali e la museografia.

Aaron Ciaghi è dottorando presso il gruppo di ricerca ICT for Good (ICT4G) della Fondazione Bruno Kessler. I suoi interessi di ricerca sono l'utilizzo dell'informatica per lo sviluppo socio-economico, l'innovazione sociale e la gestione dei progetti software in tali ambiti.

Paolo Costa, filosofo, è ricercatore presso il Centro per le Scienze Religiose della Fondazione Bruno Kessler. Da alcuni anni i suoi interessi di studio si sono estesi al vegetarianesimo e all'etica animale.

Carlotta De Filippo, dottore in Farmacologia e Tossicologia, è ricercatrice presso la Fondazione Edmund Mach di San Michele all'Adige, dove si occupa principalmente di nutrigenomica.

Emilie Delivré, dottore in Storia, è ricercatrice presso l'Istituto Storico Italo-Germanico della Fondazione Bruno Kessler. I suoi studi indagano in particolare il tema della comunicazione politica in Europa nell'età moderna e contemporanea.

Claudio Ferlan, dottore in Storia moderna, è ricercatore presso l'Istituto Storico Italo-Germanico della Fondazione Bruno Kessler. Si occupa di storia del cristianesimo nella prima età moderna, con particolare riferimento alla Compagnia di Gesù come soggetto missionario nel Nuovo Mondo.

Stefano Marras, dottore in Sociologia urbana, è assegnista di ricerca presso il Dipartimento di Sociologia e Ricerca Sociale dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca. Studia principalmente il rapporto tra il commercio e la gestione pubblica del cibo di strada, con un focus sulle metropoli del Sud America.

Francesca Rigoti insegna presso la Facoltà di Scienze della Comunicazione dell'Università della Svizzera italiana. Le sue ricerche riguardano, tra l'altro, la storia del pensiero politico-filosofico, la metaforologia e la comunicazione politica.

Adolfo Villafiorita, ingegnere, è ricercatore presso il Centro per le Tecnologie dell'Informazione e della Comunicazione della Fondazione Bruno Kessler, dove dirige il gruppo di ricerca ICT for Good (ICT4G). Da alcuni anni si occupa del contributo che l'informatica può dare allo sviluppo economico e sociale.

Finito di stampare per conto della Fondazione Bruno Kessler
nel mese di dicembre 2013
da Publistampa Arti Grafiche - Pergine Valsugana
su carta GardaPat 13 Kiara

Chi porta da mangiare?

Il cibo tra eccessi e scarsità

a cura di
Paolo Costa
Claudio Ferlan
Adolfo Villafiorita

ISBN 978-88-907711-5-6



9 788890 771156